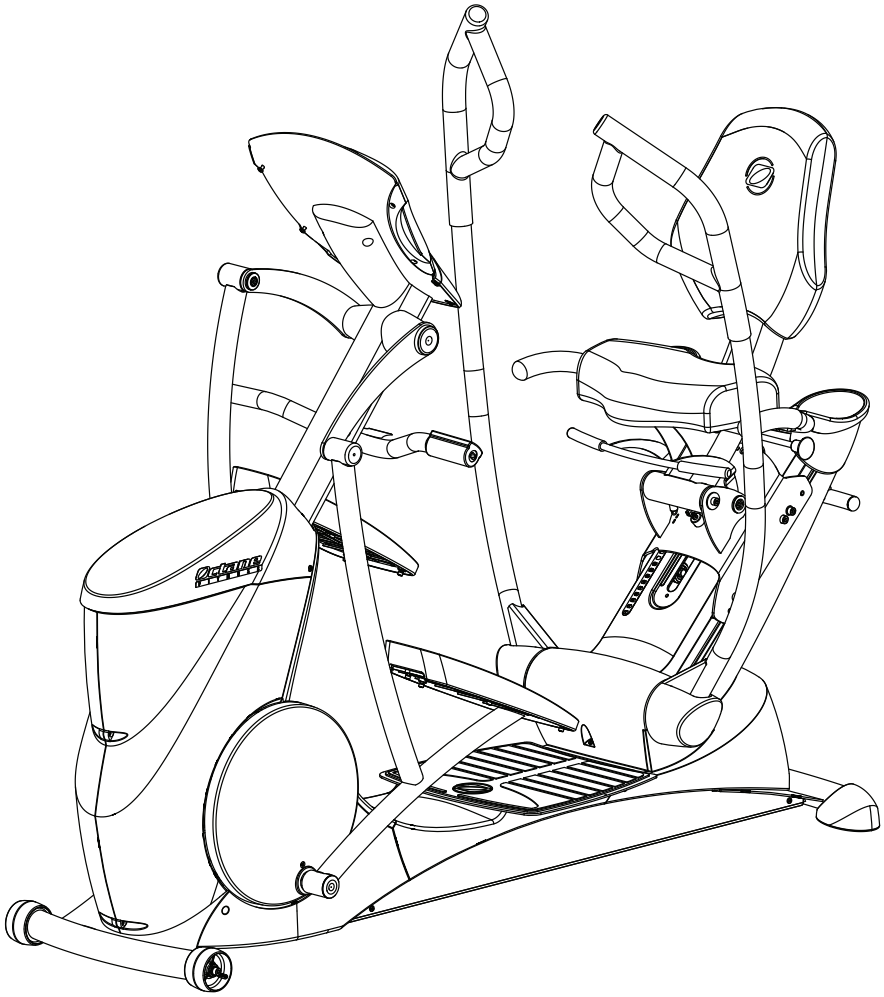
Octane FITNESS



xRide™

xR6 / xR6e / xR6ce

BEDIENUNGSANLEITUNG

xR6 / xR6e / xR6ce

BEDIENUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch! Sie stehen kurz davor, Ihr Übungsprogramm durch ein völlig neuartiges Übungsgerät aufzufrischen: **xRide™** von Octane Fitness®. Das Team von Octane Fitness setzt alles daran, die besten elliptischen Produkte in der Welt zu produzieren, sodass Sie ein einmaliges Fitnesserlebnis haben können. Es freut uns, dass wir die ersten Anbieter dieses Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz sind, und wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Verwendung Ihres xRide™ zur Umsetzung Ihrer Trainingsziele getreu unserem Motto Fuel Your Life™**!**

Ihr neuer Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz verfügt über eine ganze Bandbreite von Funktionen, die Ihnen helfen, motiviert zu bleiben und Ihre Fitnessziele zu erreichen. Machen Sie sich bitte eingehend mit diesem Handbuch vertraut, um Ihr Produkt kennen zu lernen, einschließlich der Informationen über den Betrieb und die Instandhaltung.

Octane Fitness vertreibt Produkte lediglich über autorisierte Fitness-Fachhändler. Diese Händler sind Experten in der Branche und darin ausgebildet, Ihre Fragen zu Produkten von Octane Fitness zu beantworten. Falls Sie jedoch direkt mit dem Kundendienst von Octane Fitness sprechen möchten, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Octane Fitness
USA & Kanada, Lateinamerika, Asiatisch-pazifischer Raum
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428, USA
Telefon: 888.OCTANE4 (USA und Kanada)
763.757.2662 (Lateinamerika und Asiatisch-pazifischer Raum)
Fax: 763.323.2064

www.octanefitness.com

Octane Fitness International
Europa, Naher Osten, Afrika
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Niederlande
Telefon: +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

Hochachtungsvoll,

Dennis Lee
President

Dieses Produkt ist für die private Verwendung bestimmt.

LESEN SIE DIESE ANLEITUNG DURCH UND BEWAHREN SIE SIE AUF

W I C H T I G E S I C H E R H E I T S H I N W E I S E

ACHTUNG! Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Dies ist besonders für Personen, die älter als 35 Jahre sind, und für Personen mit bereits bestehenden Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden wichtig. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Fitnessübungen unter Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit leiden, müssen Sie die Übung umgehend abbrechen und sich vor der Wiederaufnahme an Ihren Arzt wenden.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung, bevor Sie den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz verwenden.

ACHTUNG! Beim Gebrauch eines elektrischen Produkts müssen bestimmte grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

Zur Reduzierung des Risikos von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen:

- Dieses Sportprodukt zum vorgesehenen und in der vorliegenden Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck verwenden. **Das Produkt** nicht modifizieren.
- **nicht** von der Maschine entfernen. Alle Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten müssen von einem autorisierten Octane Fitness-Kundendienstvertreter durchgeführt werden. Unter den Abdeckhauben befindliche bewegte Teile können, wenn sie nicht abgedeckt sind, äußerst gefährlich sein.
- **niemals** in Betrieb nehmen, wenn sein Netzkabel oder -stecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, das Gerät fallen gelassen oder beschädigt worden ist oder ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie den Crosstrainer zu einem Händler vor Ort oder senden Sie ihn an Octane Fitness, um es untersuchen und reparieren zu lassen.
- Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fern halten.
- **niemals** bei blockierten Lüftungsöffnungen benutzen. Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Haar und ähnlichen Verschmutzungen halten.
- **Nicht** im Freien benutzen.
- **nicht** in Räumen betreiben, in denen Aerosol-Sprays oder Sauerstoff verwendet werden.
- Nur das im Lieferumfang des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz von Octane Fitness enthaltene Netzkabel verwenden.
- Das Netzkabel **nicht** unter Teppichbelägen verlegen und keine Gegenstände auf dem Netzkabel abstellen, die dieses einklemmen und/oder beschädigen könnten.
- Den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness vor jedem Transport vom Stromnetz nehmen.
- **Zur Unterbrechung der Stromverbindung** den Stecker aus der Steckdose ziehen.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF

WEITERE WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz auf einer ebenen Fläche mit mindestens 30,5 cm freiem Raum auf jeder Seite des Geräts aufstellen.
- Zum Schutz des Fußbodens oder Teppichbelags vor Schäden eine Matte unter den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz legen.
- Kindern darf der Aufenthalt auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz zu keiner Zeit gestattet werden.
- Wenn der Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz in Gebrauch ist, sind Kinder und Haustiere aus dem gesamten Bereich fern zu halten.
- Für das Training geeignete Sportbekleidung und Schuhe tragen; keine losen Kleidungsstücke tragen.
- Beim Besteigen und Verlassen des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz vorsichtig vorgehen. Das Gerät nicht besteigen oder verlassen, während sich die Fußpedale und Arme bewegen.
- Beim Einstellen der Sitzhöhe oder -neigung darauf achten, dass der Einstellungsmechanismus hörbar und sichtbar einrastet.
- Stets mit Blick nach vorne trainieren. Keinesfalls versuchen, sich auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz herumzudrehen.
- Nicht auf den Plastik-Abdeckhauben, der Elektronikkonsole oder den festen Fußstützen sitzen, stehen oder darauf klettern.
- Hände und Füße jederzeit von allen Öffnungen und bewegten Teilen fern halten.
- Füße stets innerhalb der Begrenzungen der Fußpedale halten. Zehen oder andere Teile des Fußes nicht an den Rändern der Pedale platzieren.
- Keine Gegenstände in irgendwelche Öffnungen stecken oder fallen lassen.
- Jede Überanstrengung vermeiden und nicht bis zur Erschöpfung trainieren.
- Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Fitnessübungen Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, müssen Sie die Übung umgehend abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Außenflächen des Crosstrainers nach Gebrauch abwischen, um Schweiß und Staub zu entfernen.
- Den Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz regelmäßig kontrollieren und überprüfen. Falls Wartungsmaßnahmen erforderlich sind, Unterstützung von einem örtlichen Händler oder dem Octane Fitness-Kundendienst anfordern.
- Beim Transport des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz vorsichtig vorgehen. Der Ellipsen-/Crosstrainer wiegt rund 110 Kilogramm. Setzen Sie ordnungsgemäße Hebetechniken ein bzw. bitten Sie andere um Hilfe, wenn Sie Ihr Produkt umsetzen.

Produkt-Maße	1803mm x 889mm x 1439mm (71in x 35in x 57in)
Produkt-Gewicht	244 Pfund (110.7 Kg)
Maximales Benutzergewicht	300 Pfund (136 Kg)

Stromversorgung/Elektrische Spezifikationen:

Eingangsstrecke	100-240~0.4A
Frequenz	50-60Hz
Ausgangsspannung	+9V⎓1.5A
Ausgangskräuselung	90mV
Ausgangsstrom	1.5A Maximum
Sicherheit	UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

Dieses Gerät entspricht gegebenenfalls mit:

2006/95/EC	Niederspannungs-Richtlinie
2004/108/EC	Elektromagnetische Kompatibilität (EN61000)
2002/95/EC	Beschränkung der gefährlichen Substanzen richtungsweisend (RoHS)
2006/96/EC	WEEE Richtlinie
EN957-9:2003	Stationäre Trainingsgeräte
EN957-1:2005	Stationäre Trainingsgeräte
EN60335-1:2002	Den Hausgebrauch und ähnliche elektrische Geräte - Sicherheit
GPS	Allgemeine Produktsicherheitsregelungen 2005

HERZFREQUENZOPTIONEN – SICHERHEITSRICHTLINIEN

Vor der Verwendung des Octane Fitness xR6e oder xR6ce mit HeartLogic™ Intelligence lesen und befolgen Sie die nachfolgenden Informationen:

Kabelloser Brustgurt

- **Verwenden Sie den Brustgurt nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen oder vom Arzt verschriebene Medikamente einnehmen**. Medikamente und die von Herzschrittmachern ausgegebenen elektrischen Impulse können zu fehlerhaften Herzfrequenzmessungen führen.
- Diese Ausrüstung ist sehr empfindlich –bitte mit großer Vorsicht handhaben.
- Die Streifen im Brustgurt nicht verbiegen, da der Gurt dadurch seine Leitfähigkeit verlieren kann.
- Den Octane Fitness Herzfrequenzsender (Brustgurt) vorsichtig handhaben. Ein Fallenlassen des Senders kann Schäden verursachen und die Garantie unwirksam machen.
- Wenn der Empfänger (Konsole) versucht, mehrere Signale gleichzeitig zu verarbeiten, kann eine fehlerhafte Herzfrequenzanzeige verursacht werden. Verwenden Sie nur immer nur jeweils einen Brustgurt, wenn Sie sich im Empfangsbereich des Empfängers befinden. Andere Sender sollten sich mindestens 1,5 m vom Empfänger auf Ihrer Einheit entfernt befinden.
- Den Brustgurt nicht in der Nähe von Geräten anlegen, die starke Magnetfelder erzeugen. Fernsehapparate, Elektromotoren, Radios, Funksender und Hochspannungsleitungen können die Leistung des Senders beeinträchtigen. Diese Geräte bzw. Vorrichtungen können das zum Empfänger gesendete Herzfrequenzsignal stören und sich möglicherweise auch auf die Herzfrequenzanzeigen auf der Elektronikkonsole auswirken.
- Den Sender nicht in Wasser eintauchen. Eine gewisse Feuchte ist für die ordnungsgemäße Funktion des Senders jedoch erforderlich. Dazu genügt normalerweise der Körperschweiß, aber möglicherweise müssen die Elektroden mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der Seite des Senders, die an der Haut anliegt.
- Der Octane Fitness-Brustgurt besitzt eine Batterie, die gelegentlich ersetzt werden muss. Eine defekte Batterie oder abgenutzte Elektroden können zu ungenauen Messwerten führen. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der Seite des Senders, die an der Haut anliegt.

Herzfrequenz-Kontaktgriffe (nur xR6ce)

- Die Herzfrequenz-Kontaktgriffe regelmäßig abwischen, um Schweiß und Körperöle zu entfernen. Dazu ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel verwenden. Wasser oder Reinigungsmittel nicht direkt auf die Handgriffe sprühen, da dies einen Kurzschluss verursachen könnte.
- Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff fassen, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten am Griff berühren. Gut festhalten; die Hände ruhig halten und nicht bewegen.

Manche Personen können die Herzfrequenzfunktion nicht verwenden, da sie nicht die Körperchemie besitzen, die für korrekte Messungen erforderlich ist. Wenn Sie beim Gebrauch der Herzfrequenz-Kontaktgriffe oder eines kabellosen Brustgurts Probleme feststellen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder unter 1.888.628.2634 direkt an den Octane Fitness-Kundendienst.

ACHTUNG! Die Herzfrequenzüberwachungsfunktionen dieses Produkts dienen lediglich zu Informationszwecken und sind ***nicht*** zum Messen der Herzfunktion oder -gesundheit zu verwenden. In einem herzfrequenzgesteuerten Programm können Sie mit den Bedientasten „Stufe" jederzeit die Widerstandsstufe senken. ***Ihnen obliegt es, Ihr Wohlbefinden stets im Auge zu behalten und die Stufe entsprechend einzustellen.*** In einem herzfrequenzgesteuerten Programm können Sie jederzeit die Widerstandsstufe senken. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Fitnessübungen unter Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit leiden, müssen Sie die Übung umgehend abbrechen und sich vor der Wiederaufnahme an Ihren Arzt wenden.

INHALTSVERZEICHNIS

Erste Schritte 1

Elektronik 2

- **Standard- und Luxuskonsole** 2
- **Programme und Funktionen** 8
  - – Voreingestellte Widerstandsprogramme 9
  - – Herzfrequenzgesteuerte Programme (xR6e/xR6ce) 12
  - – Leistungsprogramm (xR6e/xR6ce) 15
  - – Belastungswiderstand 16
  - – LED-Anzeigefenster 17
  - – xR6ce – Herzfrequenz-Kontaktoption 18
  - – Workout Boosters 19
  - – HeartLogic-Intelligenz (xR6e/xR6ce) 21
  - – Herzfrequenz-Feedback 22
- **Anpassung der Schlüsselfunktionen** 23

MultiGrip-Griffstangen 26

Tipps für intelligentes Training 27

Beginn der Trainingseinheit 29

Reinigung und Wartung 30

Fehlerbeseitigung und häufig gestellte Fragen 31

Beschränkte Verbrauchergarantie 34

E R S T E S C H R I T T E

Willkommen zu einem völlig neuartig konzipierten Übungsgerät: dem xRide™ von Octane Fitness! Sie stehen kurz vor einem großartigen Übungserlebnis mit raffinierter Elektronik und einer Vielzahl vorprogrammierter Trainingseinheiten. Der Einstieg ist ganz einfach: Bewegen Sie eine der beweglichen Griffstangen in Richtung Geräterückseite und nehmen Sie Platz.

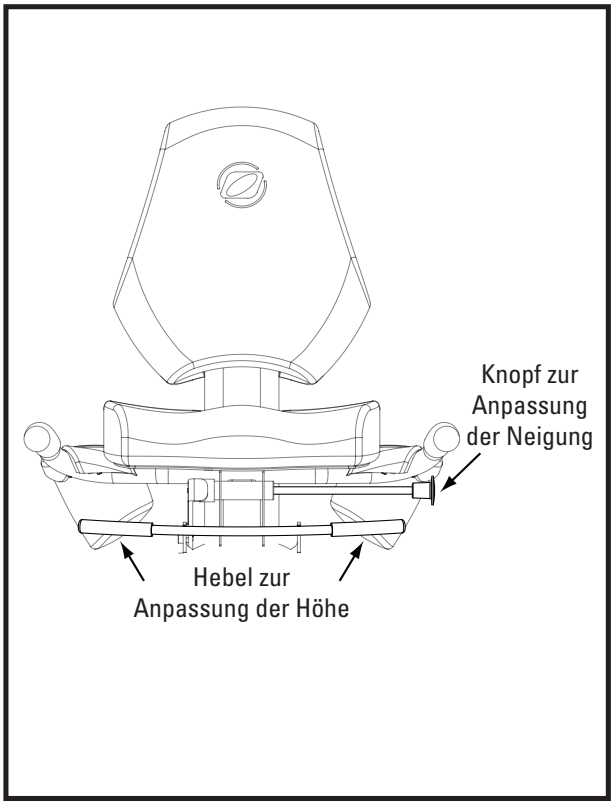
Sitzeinstellung

Komfort und Effizienz Ihrer Trainingseinheit auf dem xR6 sind auch von der richtigen Sitzposition abhängig. Sowohl die Höhe als auch die Neigung des Sitzes auf dem xR6 sind einstellbar, sodass Sie ihn an die für Sie am besten geeignete Position anpassen und so Ihre Trainingseinheit optimieren können.

Hinweis: Beim Einstellen der Sitzhöhe oder -neigung darauf achten, dass der Einstellungsmechanismus hörbar und sichtbar einrastet.

Einstellen der Sitzhöhe

Stellen Sie die Sitzhöhe auf Geräten der Serie xR6 anhand des Griffs unter der Vorderkante des Sitzes ein. Stützen Sie sich mit den Füßen auf der Plattform ab und bewegen Sie den Griff nach oben. Verschieben Sie den Sitz mit den Beinen auf die gewünschte Höhe. Betätigen Sie die Pedale vorwärts, bis sich eines der Pedale an seiner untersten Position befindet. Überprüfen Sie die Position Ihres Beins auf diesem Pedal. Ihr Knie sollte leicht angewinkelt sein. Ist Ihr Bein ganz ausgestreckt oder Ihr Knie zu stark angewinkelt, stellen Sie die Sitzhöhe erneut ein, bis die korrekte Beinposition vorliegt.



Einstellen der Sitzlehnenneigung

Stellen Sie die Neigung der Sitzlehne auf Geräten der Serie xR6 anhand des Knaufs unter der linken Sitzkante ein. Es stehen fünf verschiedene Positionen zur Verfügung, wobei Position 1 die vertikalste Einstellung ist und Position 5 die größte Neigung aufweist. Lehnen Sie sich zur Einstellung der Neigung leicht nach vorne, und ziehen Sie dann den gelben Knauf etwas heraus, um die Neigungssperre zu lösen. Lehnen Sie sich zurück, um die Sitzlehne nach hinten zu bewegen, oder verlagern Sie Ihr Gewicht leicht nach vorne, um die Sitzlehne in eine aufrechtere Position zu bewegen. Lassen Sie den Knauf los, und verlagern Sie Ihr Gewicht leicht, bis die Neigungssperre hörbar einrastet.

Hinweis: Nachdem Sie die Sitzlehnenneigung auf eine angenehme Position eingestellt haben, bewegen Sie die Pedale nach vorne, und überprüfen Sie erneut die Beinposition. Möglicherweise muss die Sitzhöhe infolge der veränderten Neigung neu eingestellt werden.

Tipp: otieren Sie sich die Positionsnummern sowohl für die Sitzhöhe (1-20) als auch für die Sitzlehnenneigung (1-5), sodass Sie die Sitzeinstellung jederzeit schnell vornehmen können.

E L E K T R O N I K

xR6 STANDARD- und xR6e/xR6ce LUXUSKONSOLE

Willkommen zu einem der am einfachsten zu verwendenden und dennoch komplexesten Elektronikgeräte der Fitnessbranche. Beim Kauf Ihres elliptischen Crosstrainer von Octane hatten Sie drei Produkte zur Auswahl: den xR6 mit Standardelektronikausstattung, den xR6e mit Luxuselektronikausstattung und den xR6ce mit Luxuselektronikausstattung und Herzfrequenz-Kontaktsensoren an den stationären Griffstangen. In diesem Handbuch befinden sich die Anweisungen für alle drei Geräte.

Programmierung der Konsole

DedicatedLogic™ wurde konzipiert, um höchstmögliche Benutzerfreundlichkeit mit totaler Flexibilität zur Programmierung Ihrer Konsole zu verbinden. Mit dieser Funktion können Sie Ihre Trainingseinheit auch nach dem Start noch modifizieren. Sie können mit Ihrem Training beginnen und erst dann die Elektronik programmieren. Jeder Taste ist nur eine Funktion zugeordnet. Auf diese Weise weiß der Benutzer stets, was bei jedem Tastendruck passiert.

Konsolentasten

Quick Start

Ihre Übungen lassen sich am einfachsten mit dem Drücken der Quick Start-Taste beginnen. Sie befinden sich dann auf der Widerstandsstufe 1. Bei der Verwendung von Quick Start wird von einem 68 kg schweren Anwender ausgegangen. Nach der Auswahl von Quick Start können Sie alles andere in beliebiger Reihenfolge programmieren.

Mein Quickstart 1 & 2
(xR6e/xR6ce)

Die Tasten „Mein Quickstart" dienen zum Speichern und Aufrufen bevorzugter Trainingsprofile. „My QuickStart" speichert Ihr bevorzugtes Programm und Ihre bevorzugten Eigenschaften und ruft diese mit einem einfachen Tastendruck für Ihre nächste Trainingseinheit ab.

Es ist einfach, Ihr Profil festzulegen, während Sie das Gerät verwenden. Beginnen Sie einfach mit Ihrer Trainingseinheit und geben Sie die Informationen wie gehabt ein: Zeit, Programm, Stufe, Alter (xR6e/xR6ce) und Gewicht sowie auf Wunsch zusätzlich Chest Press, Muscle Endurance oder Leg Press. Wenn Ihr Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz optimal eingestellt ist, drücken und halten Sie die Taste „Mein Quickstart 1" (oder „Mein Quickstart 2"), bis Sie einen Signalton in der Konsole hören, der anzeigt, dass Ihr bevorzugtes Profil gespeichert wurde. Wenn Sie sich während der Trainingseinheit entschließen, das Gespeicherte zu ändern (wenn Sie z. B. die Dauer oder die Stufe erhöhen möchten), betätigen Sie einfach die entsprechende Pfeiltaste (▲ oder ▼), und drücken Sie die Taste „Eingabe". Um diese neuen Einstellungen zu speichern, müssen Sie nur „My QuickStart" erneut drücken und 3 Sekunden halten, bis Sie den Signalton wieder hören. Hierdurch wird Ihr gespeichertes Profil mit den neuen Eigenschaften gespeichert.

Wenn Sie das nächste Mal mit einer Trainingseinheit beginnen möchten, brauchen Sie nur auf „Mein Quickstart" zu drücken und zu treten beginnen. Sie können auch in Ihr bevorzugtes Programm wechseln, nachdem Sie mit der Trainingseinheit begonnen haben. Drücken Sie hierfür zwei Mal innerhalb von 2 Sekunden auf „Pause Löschen", um das Gerät zurückzusetzen, und dann auf „Mein Quickstart", um Ihr Programm zu beginnen.

Tipp: *Verwenden Sie „MyQuickStart 1" und „My QuickStart 2", um zwei verschiedene Übungen zu speichern. Speichern Sie die erste Übung gemäß der obigen Anweisungen und drücken Sie dann zwei Mal innerhalb von 2 Sekunden auf „Pause Löschen", um das Gerät zurückzusetzen. Folgen Sie dann den Schritten erneut, um eine zweite Übung mit der anderen „Mein Quickstart"-Taste zu speichern.*

Tipp: *Wenn Sie gerne etwas anderes machen möchten, nachdem Sie Ihre bevorzugte Übung mit „My QuickStart" begonnen haben, geben Sie einfach die neuen Informationen ein. Hierdurch wird lediglich Ihre aktuelle Trainingseinheit geändert, nicht aber Ihre gespeicherte bevorzugte Übung.*

Hinweis: *Ihr Profil wird auch dann gespeichert, wenn das Gerät von der Stromzufuhr abgetrennt wird.*

Pause Löschen

Einmal drücken, um eine Pause in Ihrer Übung einzulegen. Die Standard-Pausendauer beträgt 5 Minuten. Mithilfe der Zeittasten ▲/▼ können Sie die Pausendauer ändern. Diese Anpassung kann jederzeit vorgenommen werden, wenn sich das Gerät im Pausenmodus befindet. Um eine unterbrochene Übung wieder aufzunehmen, können Sie irgendeine Taste drücken oder einfach zu treten anfangen. Wenn Sie während einer Übung mit dem Treten aufhören, beginnt das Gerät automatisch mit einer fünfminütigen Pause. Beginnen Sie einfach wieder zu treten, um Ihre Übung fortzusetzen.

Wenn Sie die Taste „Pause Löschen" zwei Mal innerhalb von 2 Sekunden drücken, wird das Gerät zurückgesetzt, und Sie können mit einer neuen Übung beginnen. Drücken Sie die Taste „Pause Löschen", bis Sie einen Signalton hören, um den Standby-Modus zu starten (einen virtuellen Inaktiv-Modus). Auf der Matrix wird „UNFUELING" angezeigt, und es leuchtet nur eine LED-Anzeige im Muscle Endurance-Fenster. Ihr elliptischer Crosstrainer verbraucht in diesem Modus nur sehr wenig Strom. Um Ihren Crosstrainer wieder in einen aktiven Status zu versetzen, brauchen Sie nur eine beliebige Taste zu drücken oder zu treten anfangen.

Cool Down

Nach jeder Übung sollten Sie sich immer Zeit nehmen, sich langsam abzukühlen. Dadurch ermöglichen Sie es Ihrem Körper, langsam von einer aggressiven Trainingseinheit zu seinem Normalstatus zurückzukehren. Die Zeit und Intensität der Abkühlungsphase ist automatisch in die Dauer Ihrer Übung und die Widerstandsstufe integriert. Die Zeitanzeige wird zu einer Countdown-Anzeige, die Ihnen anzeigt, wie lange die Abkühlphase dauern wird.

Wenn Sie eine bestimmte Zeit für Ihre Trainingseinheit festgelegt haben, beginnt die Abkühlphase nach Ablauf dieser Zeit automatisch. Wenn Sie sich entscheiden, Ihre Übung frühzeitig zu beenden, oder wenn Sie sich kein Zeitziel gesetzt haben, drücken Sie einfach die Taste „Cooldown", um die benutzerspezifische Abkühlung zu aktivieren.

Plus- und Minus-Tasten

Zeit (▲ und ▼)

Verlängert oder verkürzt die geplante Trainingsdauer (Minuten:Sekunden). Die Höchstdauer beträgt 99:00.

Programm (▲ und ▼)

Zum Durchlaufen der einzelnen Programme. Programmänderungen können zu jedem Zeitpunkt während der Übung vorgenommen werden.

Hinweis: *Mithilfe der Tasten „Programm"* ▲ und ▼ *wird auch der MOM-Modus (MOvement Management – Bewegungsmanagement) aktiviert, eine einzigartige Bewegungskontrollfunktion des Ellipsen-/Crosstrainers xR6/xR6e/xR6ce von Octane Fitness. Weitere Informationen über den MOM-Modus finden Sie auf Seite 23.*

Stufe (▲ und ▼)

Zur Erhöhung oder Reduzierung des Widerstandsgrads der Maschine. Auf dem xR6e/xR6ce stehen 20 Widerstandsstufen für voreingestellte Widerstandsprogramme sowie das 30:30-Leistungsprogramm zur Verfügung. Für herzfrequenzgesteuerte Programme der Modelle xR6e und xR6ce wird durch Drücken der Tasten „Stufen" ▲/▼ die Zielherzfrequenz erhöht bzw. verringert. (Nähere Informationen über Herzfrequenzprogramme finden Sie auf Seite 12.) Um eine geänderte Zielherzfrequenz zu speichern, müssen Sie nach Betätigung der Pfeiltasten die Taste „Eingabe" drücken.

Gewicht (▲ und ▼) *(xR6e/xR6ce)*

Zur Erhöhung oder Reduzierung des eingegebenen Gewichts des Benutzers. Mithilfe dieses Wertes (zwischen 70 und 300) wird eine präzisere Anzeige der verbrannten Kalorien ermöglicht. Das Gewicht wird in Kilogramm (metrisch) oder Pound (britisch) angezeigt. Unter der Anwendereinrichtung auf Seite 23 finden Sie Informationen über den Wechsel der Anzeige.

Alter (▲ und ▼)

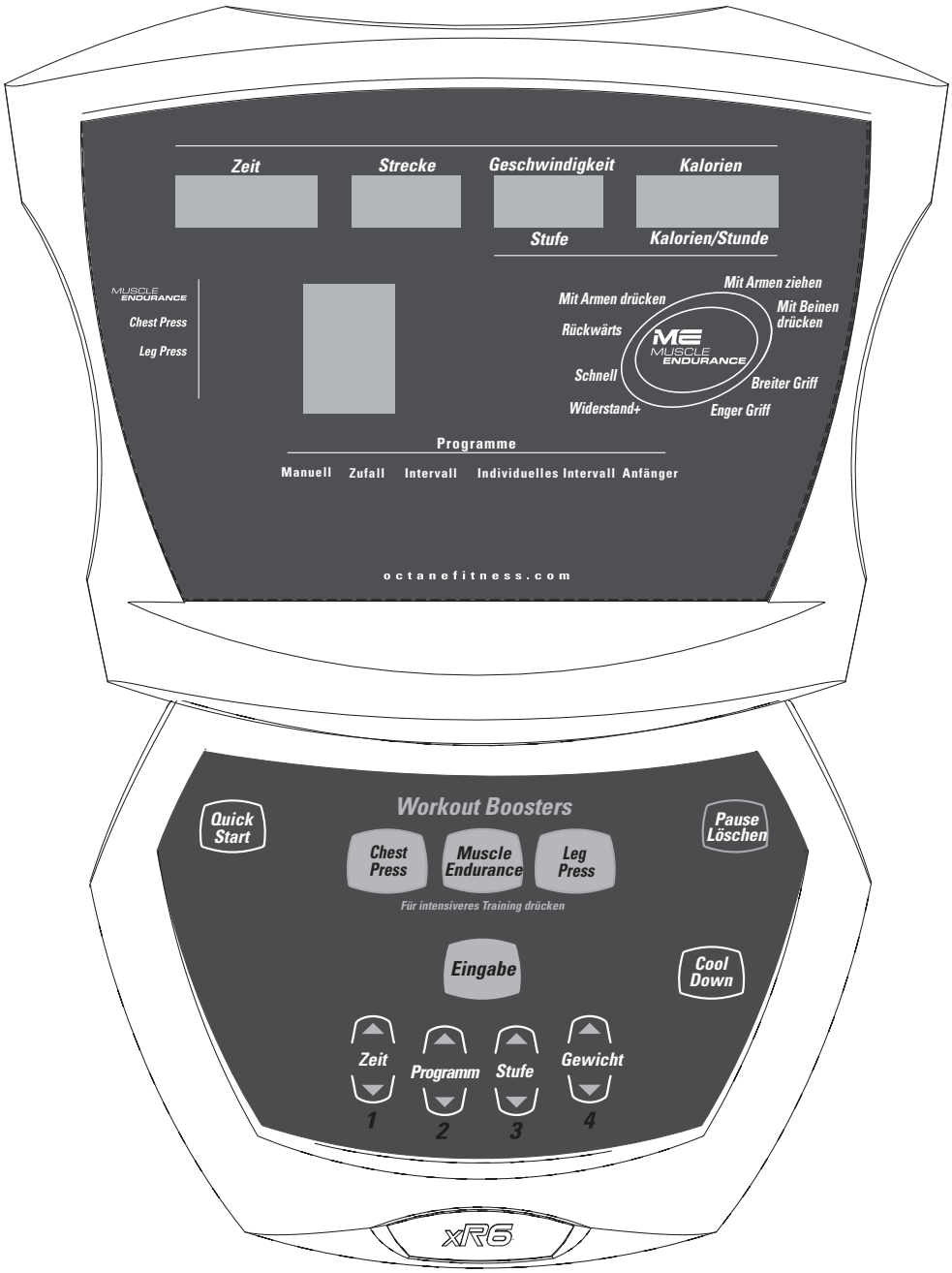
Wird bei herzfrequenzgesteuerten Programmen verwendet. Bei Eingabe eines Alters zwischen 15 und 99 kann automatisch eine empfohlene Zielherzfrequenz auf Grundlage der Formel „220 – Alter = Ihre theoretische maximale Herzfrequenz (TMHF)" ermittelt werden. Dieser Zahl wird dann mit dem Programmintensitätswert multipliziert, um Ihre Zielherzfrequenzwerte zu berechnen. Wird kein Wert eingegeben, werden die Daten auf Grundlage eines Alters von 40 Jahren berechnet. Wenn Sie gerade kein herzfrequenzgesteuertes Programm ausführen, aber dennoch Ihren Herzfrequenz-Prozentwert anzeigen möchten, der Ihren aktuellen Zustand im Vergleich zur empfohlenen Zielherzfrequenz angibt, geben Sie einfach Ihr Alter ein. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 28 unter „*Was ist meine optimale Herzfrequenz?"*

Eingabe

Zum Auswählen von mit den oben beschriebenen Tasten geänderten Werten oder Funktionen. Wenn Sie während einer Übung die Eingabe-Taste drücken, wird die LED-Anzeige nicht mehr zwischen den verschiedenen Modi hin- und hergeschaltet.

Hinweis: *Sie brauchen das Gerät nicht auszuschalten – der xR6 verfügt über einen „mitdenkenden" Standby-Modus mit virtuellem Aus-Schalter. Hierdurch entfällt der Bedarf an einem tatsächlichen Netzschalter. Drücken Sie die Taste „Pause Löschen", bis Sie einen Signalton hören, um den Standby-Modus zu starten. Auf der Matrix wird „UNFUELING" angezeigt, und es leuchtet nur eine LED-Anzeige im Muscle Endurance-Fenster. Ihr elliptischer Crosstrainer verbraucht in diesem Modus nur sehr wenig Strom. Um Ihren Crosstrainer wieder in einen aktiven Status zu versetzen, müssen Sie nur eine beliebige Taste drücken oder zu treten anfangen.*

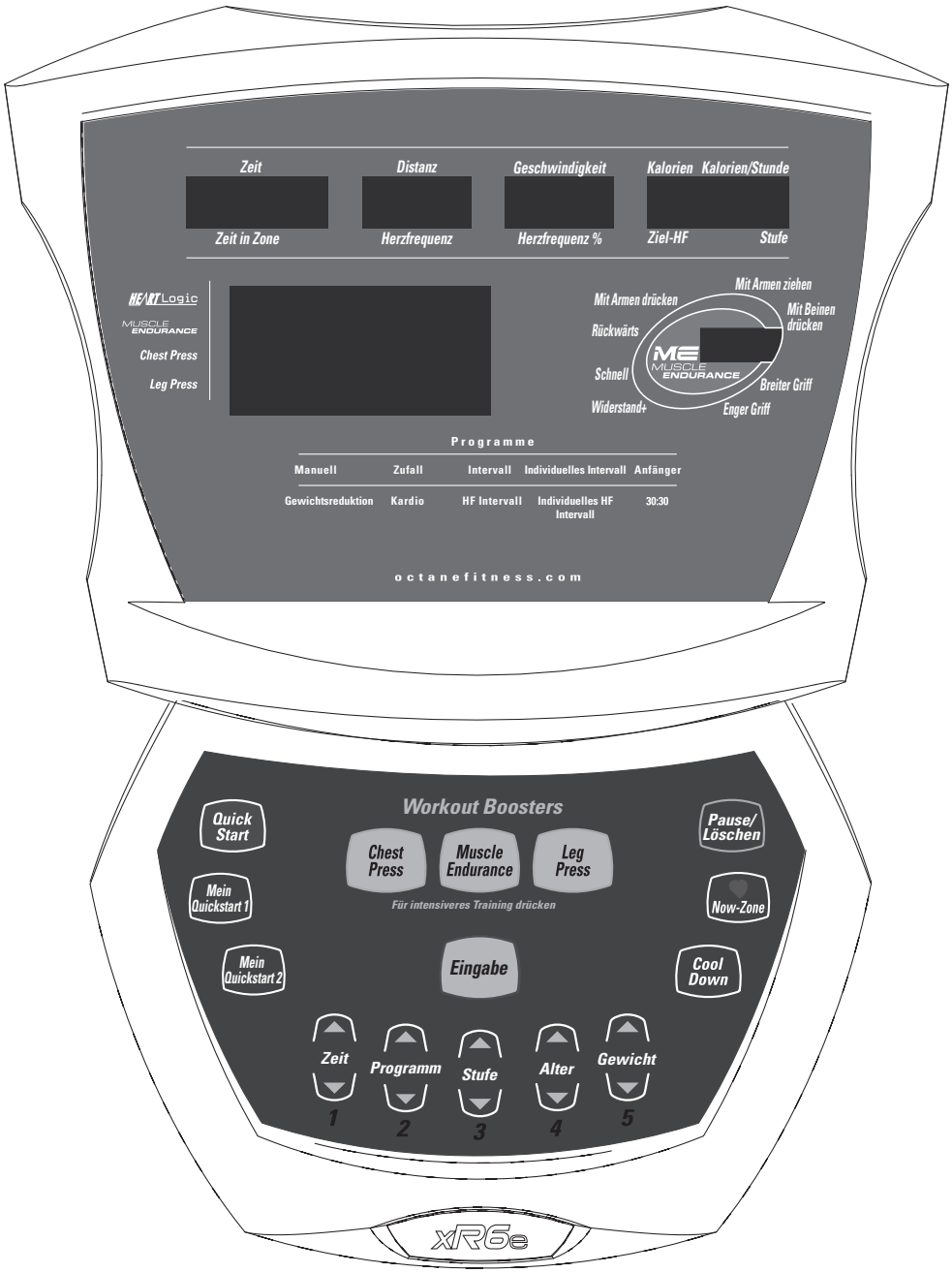
N O T I Z E N



xR6 Standardkonsole und Tastenblock

Einzelprogramme

Voreingestellte Widerstandsprogramme: Manuell – Zufall – Intervall – Individuelles Intervall – Anfänger



xR6e/xR6ce Luxuskonsole und Tastenblock

Einzelprogramme

Voreingestellte Widerstandsprogramme: Manuell – Zufall – Intervall – Individuelles Intervall – Anfänger

Herzfrequenzgesteuerte Programme: Gewichtsreduktion – Kardio – HF Intervall – Individuelles HF Intervall – 30:30

Tipp: *Wäre es Ihnen lieber, wenn nicht ständig zwischen den oberen und unteren LED-Zahlenanzeigen hin- und hergeschaltet würde? Sind Sie nur an der Zeitanzeige interessiert, oder möchten Sie sich ganz auf Ihre Herzfrequenzdaten auf dem xR6c/xR6ce konzentrieren? Drücken Sie einfach die Taste „Eingabe", und die Anzeige bleibt in dieser Position stehen. Wenn Sie die Eingabe-Taste dann noch einmal drükken, kehren die LEDs wieder zum Wechselmodus zurück.*

PROGRAMME UND FUNKTIONEN

Aufwärmen

Alle Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz der Serie xR6 verfügen über 5 voreingestellte Widerstandsprogramme, mit denen Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich gestalten können: Manuell, Zufall, Intervall, Individuelles Intervall und Anfänger. Die Modelle xR6e und xR6ce weisen außerdem 4 herzfrequenzgesteuerte Programme – Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall und Individuelles HF Intervall – sowie das einzigartige 30:30-Leistungsprogramm von Octane auf.

Alle Programme mit Ausnahme von „Manuell" beginnen mit einer Aufwärmphase, damit sich der Körper langsam an das intensive Training gewöhnen kann. Während der Aufwärmphase nimmt der Widerstand zu, um Sie auf Ihr Training vorzubereiten.

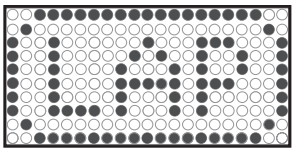
Voreingestellte Widerstandsprogramme und das 30:30-Programm umfassen eine dreiminütige Aufwärmphase, während der der Widerstand jede Minute zunimmt, um Sie auf Ihre Trainingseinheit vorzubereiten. Herzfrequenzgesteuerte Programme beginnen mit einer Aufwärmphase, die drei Minuten oder so lange dauert, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Im Anschluss daran beginnt das ausgewählte Programm. Durch Erhöhen oder Reduzieren der Stufe ändert sich die Zielherzfrequenz.

Wählen Sie das Programm aus, das am besten Ihren Trainingswünschen des jeweiligen Tages entspricht. Wählen Sie das Niveau des Trainings aus, indem Sie die Widerstandsstufe und die Dauer für die einzelnen Programme bestimmen. Bei drei Programmen – Manuell, Individuelles Intervall und Individuelles HF Intervall – können Sie Ihr Trainingsprogramm noch individueller anpassen.

Voreingestellte Widerstandsprogramme

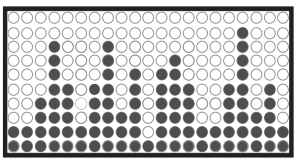
Manuell – Zufall – Intervall – Individuelles Intervall – Anfänger

Manuell



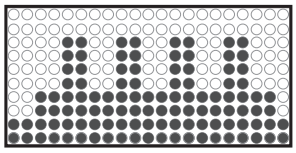
Das Programm „Manuell" simuliert Fahren auf ebenem Weg. Das Programm „Manuell" enthält keine Aufwärmphase. Fangen Sie einfach an, in die Pedale zu treten, um das Programm zu starten, und geben Sie dann über die entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die gewünschten Programmeinstellungen ein: Zeit, Stufe, Ihr Alter (nur xR6e/xR6ce) sowie Ihr Gewicht. Der Widerstand bleibt während der gesamten Trainingseinheit konstant, solange Sie ihn nicht selbst ändern. Die ovale Laufbahn stellt eine 1/4 km (bzw. 1/4 Meile) lange Strecke dar; ein Zähler im Display zeigt an, wie viele Runden Sie während Ihrer Trainingseinheit gelaufen sind. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock geändert werden.

Zufall



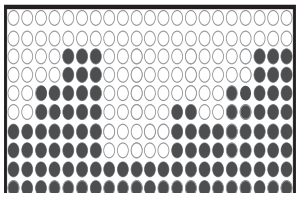
Das Programm „Zufall" kann eine praktisch unbegrenzte Anzahl verschiedener Kombinationen erzeugen. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die gewünschten Programmeinstellungen ein: Zeit, Stufe (die gewünschte durchschnittliche Stufe für die gesamte Trainingseinheit), Ihr Alter (nur xR6e/xR6ce) sowie Ihr Gewicht. Der Computer erstellt bei der Auswahl dieses Programms jedes Mal auf Zufallsbasis einen neuen Kurs oder ändert die Stufe des Programms, sodass Ihnen verschiedene Widerstandsstufen zur Verfügung stehen. Jede einzelne vertikale Zeile des Displays entspricht 1 Minute. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock geändert werden.

Intervall

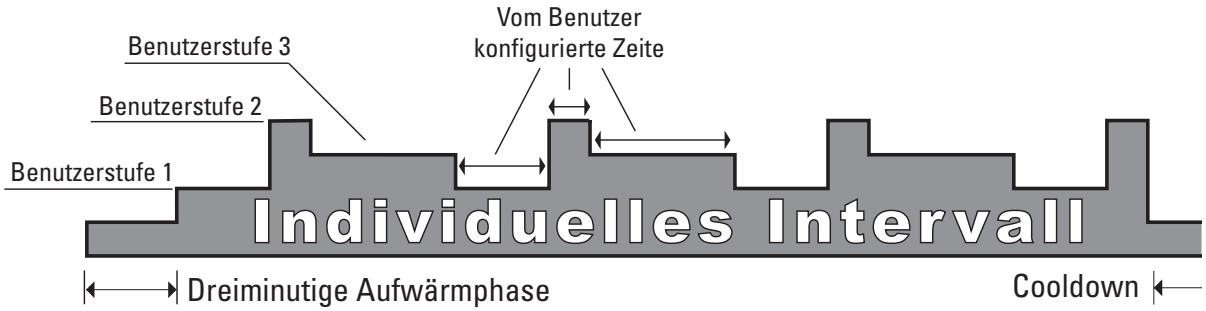


Das Programm „Intervall" alterniert zwischen zwei verschiedenen Widerstandsstufen. Jede Stufe ist unabhängig von der anderen einstellbar, sodass Sie individuell programmieren können, wie stark beide Stufen voneinander abweichen. Alle Intervalle sind zwei Minuten lang. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Stufen für Intervall 1 und Intervall 2. Sie können auch die Programmdauer, Ihr Alter (nur xR6e/xR6ce) sowie Ihr Gewicht eingeben. Wenn Sie mit dem Trainieren angefangen haben und die Aufwärmphase beendet ist, können Sie die Widerstandsstufe des laufenden Intervalls (1. oder 2.) durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock jederzeit steigern oder reduzieren. Der Wert des anderen Intervalls ändert sich dadurch nicht. Durch den von Ihnen eingegebenen Wert wird nur das laufende Intervall (1. oder 2.) für die gesamte verbleibende Trainingseinheit bzw. bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie es erneut ändern, geändert.

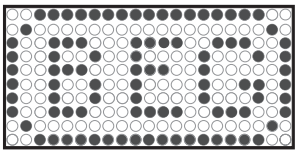
Individuelles Intervall



Im Programm „Individuelles Intervall" können Sie die Widerstandsstufe und Dauer von bis zu 6 sich abwechselnden Intervallen eingeben. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Intervalle (2 bis 6), Intervall 1 – Zeit, Intervall 1 – Stufe, Intervall *n* – Zeit und Intervall *n* – Stufe. Sie können auch die Programmdauer, Ihr Alter (nur xR6e/xR6ce) sowie Ihr Gewicht eingeben. Die Intervalldauer kann in 15-Sekunden-Schritten von 00:15 bis 99:45 eingestellt werden. Wenn Sie mit dem Trainieren angefangen haben und die Aufwärmphase beendet ist, können Sie die Widerstandsstufe des laufenden Intervalls durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock jederzeit steigern oder reduzieren. Die Werte der anderen Intervalle ändern sich dadurch nicht. Der von Ihnen eingegebene Wert wirkt sich auf das laufende Intervall aus und wird für die gesamte verbleibende Trainingseinheit bzw. so lange beibehalten, bis Sie den Wert erneut ändern.



Anfänger



Das Programm „Anfänger“ ist eine gute Übungsreihe für Anfänger oder für Personen, die gerade erst wieder mit ihren Trainingseinheiten beginnen. Dieses Programm ist für 14 Trainingseinheiten ausgelegt (eine pro Tag), wobei die Intensität jeden Tag allmählich gesteigert wird. Jede Übung für jeden Tag beinhaltet einen vordefinierten Wert für Dauer, Widerstandsstufe und eine empfohlene Geschwindigkeit (U/min). Wählen Sie nach Auswahl des Programms mit den Tasten „Stufe“ ▲/▼ den Programmtag aus. Die in der folgenden Übersicht angegebenen voreingestellten Werte werden in den entsprechenden Fenstern angezeigt. Der Wert für den Trainingstag kann während der Trainingseinheit durch Betätigen der entsprechenden Taste „Stufe“ (▲ und ▼) auf dem Tastenblock geändert werden. Die zugehörigen Tabellenwerte werden entsprechend angepasst. Sie können auch jederzeit Ihr Alter und Gewicht über die Tasten ▲/▼ eingeben.

Programmtag (Stufe)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Widerstandsstufe	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5
Time (Zeit)	10	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20
U/min	30	35	35	35	35	35	35	40	40	40	40	40	45	45

Kombination von Widerstandstufe, Zeit und empfohlener Geschwindigkeit
Für weitere Information, sehen Sie die Tabelle

Stufe

Dreiminutige Aufwärmphase

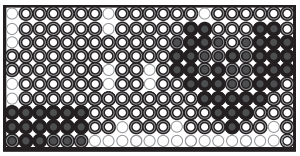
Cooldown

Herzfrequenzgesteuerte Programme (xR6e/xR6ce)

Gewichtsreduktion – Kardio – HF Intervall – Individuelles HF Intervall

Hinweis: *Damit die herzfrequenzgesteuerten Programme effektiv funktionieren, müssen Sie während des Trainings einen kabellosen Brustgurt tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe der stationären Griffstangen ununterbrochen festhalten.*

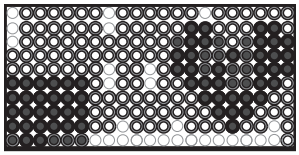
Gewichtsreduktion



Das Programm „Gewichtsreduktion" regelt Ihr Training so, dass der Prozentanteil der verbrannten Fettkalorien im Vergleich zu den verbrannten Kohlenhydratkalorien maximiert wird. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Alter und Zielherzfrequenz. Die unterste mögliche Zielherzfrequenz ist 80 und die höchste ist 220 minus Ihr Alter. Sie können auch die Programmdauer und Ihr Gewicht eingeben. Die empfohlene Zielherzfrequenz ist 65% **Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz (TMHF = 220 – Alter).** Das Programm beginnt mit einer Aufwärmphase. Wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreichen, wird die Aufwärmphase beendet und es beginnt die programmierte Trainingseinheit. Der Widerstand passt sich automatisch an, damit Sie bei Beibehaltung Ihrer Zielherzfrequenz trainieren. Sie können die Zielherzfrequenz während des Programmablaufs jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock ändern.

Beispiel anhand einer 40-jährigen Person:
220 – 40 Jahre = 180 TMHF
180 x 0,65 = 117 Zielherzfrequenz

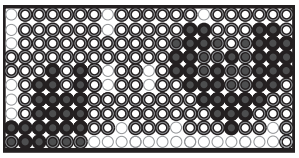
Cardio



Das Programm „Cardio" regelt Ihr Training so, dass maximale kardiovaskuläre Vorteile erzielt werden, wie beim Trainieren für ein Rennen. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Alter und Zielherzfrequenz. Die unterste mögliche Zielherzfrequenz ist 80 und die höchste ist 220 minus Ihr Alter. Sie können auch die Programmdauer und Ihr Gewicht eingeben. Die empfohlene Zielherzfrequenz ist 80% **Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz (TMHF = 220 – Alter).** Das Programm beginnt mit einer Aufwärmphase. Wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreichen, wird die Aufwärmphase beendet und es beginnt die programmierte Trainingseinheit. Der Widerstand passt sich automatisch an, damit Sie bei Beibehaltung Ihrer Zielherzfrequenz trainieren. Sie können die Zielherzfrequenz während des Programmablaufs jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock ändern.

Beispiel anhand einer 40-jährigen Person:
220 – 40 Jahre = 180 TMHF
180 x .80 = 144 Zielherzfrequenz

HF Intervall



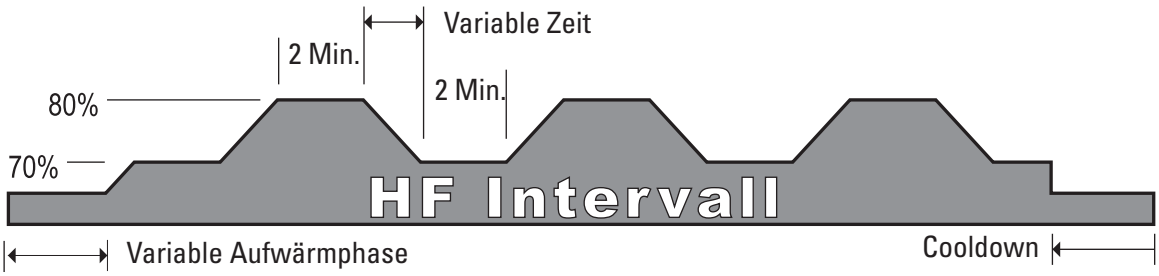
Das Programm „HF Intervall" ist ein hervorragendes Training in abwechselnden Zwei-Minuten-Intervallen, in denen Sie **70%** bzw. **80%** Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz (TMHF) erreichen. Mit Intervalltraining lassen sich im Vergleich zu konstantem Training (d. h. Training bei gleichbleibender Widerstandsstufe) nachweislich bessere Resultate erzielen. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Alter und maximale Zielherzfrequenz (Standardwert entspricht 80% Ihrer TMHF). Sie können auch die Programmdauer und Ihr Gewicht eingeben. Die unterste mögliche Zielherzfrequenz ist 80 und die höchste ist 220 minus Ihr Alter. Der Computer bestimmt Ihren anfänglichen unteren Zielherzfrequenzwert (70%) auf Basis des Wertes, den Sie als maximale Zielherzfrequenz eingeben. Das Programm beginnt mit einer Aufwärmphase. Wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreichen, wird die Aufwärmphase beendet und es beginnt die programmierte Trainingseinheit. Der Widerstand verringert oder erhöht sich am Ende jedes 2-Minuten-Intervalls, um die Stufe des nächsten Intervalls zu erreichen. Sobald Sie die neue Zielherzfrequenz erreicht haben, wird das neue 2-Minuten-Intervall gestartet. Das Display fordert Sie zur Steigerung oder Reduzierung Ihrer Anstrengung auf, bis die gewünschte Herzfrequenz erreicht ist. Je besser Ihre Kondition ist, desto mehr Intervalle können Sie im gleichen Zeitraum absolvieren. Sie können die Zielherzfrequenz eines Intervalls während des Programmablaufs jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock ändern.

Beispiel anhand einer 40-jährigen Person:

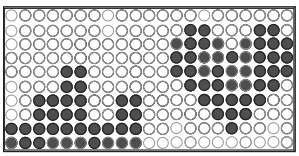
220 – 40 Jahre = 180 TMHF

180 $_X$ 0,80 = 144 obere Zielherzfrequenz

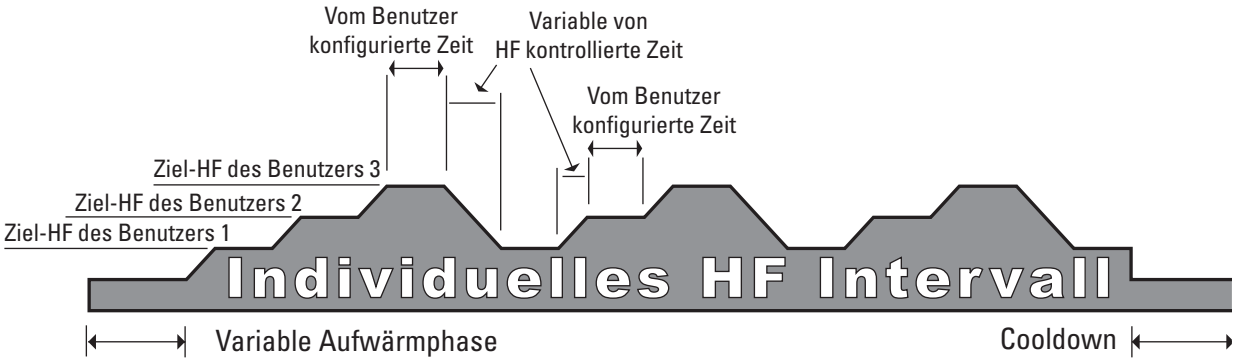
180 $_X$ 0,70 = 126 untere Zielherzfrequenz



Individuelles HF Intervall



Im Programm „Individuelles HF Intervall" können Sie die Zielherzfrequenz und Dauer von bis zu 6 sich abwechselnden Intervallen eingeben. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die Programmeinstellungen laut Eingabeaufforderungen ein: Alter, Intervalle (2 bis 6), Intervall 1 – Zeit, Intervall 1 – Zielherzfrequenz, Intervall *n* – Zeit und Intervall *n* – Zielherzfrequenz. Sie können auch die Programmdauer, Ihr Alter sowie Ihr Gewicht eingeben. Die Intervalldauer kann in 15-Sekunden-Schritten von 00:15 bis 99:00 eingestellt werden. Die unterste mögliche Zielherzfrequenz ist 80 und die höchste ist 220 minus Ihr Alter. Das Programm beginnt mit einer Aufwärmphase. Wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreichen, wird die Aufwärmphase beendet und es beginnt die programmierte Trainingseinheit. Der Widerstand verringert oder erhöht sich am Ende jedes Intervalls, um die Stufe des nächsten Intervalls zu erreichen. Sobald Sie die neue Zielherzfrequenz erreicht haben, wird das neue zeitbegrenzte Intervall gestartet. Das Display fordert Sie zur Steigerung oder Reduzierung Ihrer Anstrengung auf, bis die gewünschte Herzfrequenz erreicht ist. Sie können die Zielherzfrequenz eines Intervalls während des Programmablaufs jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock ändern.



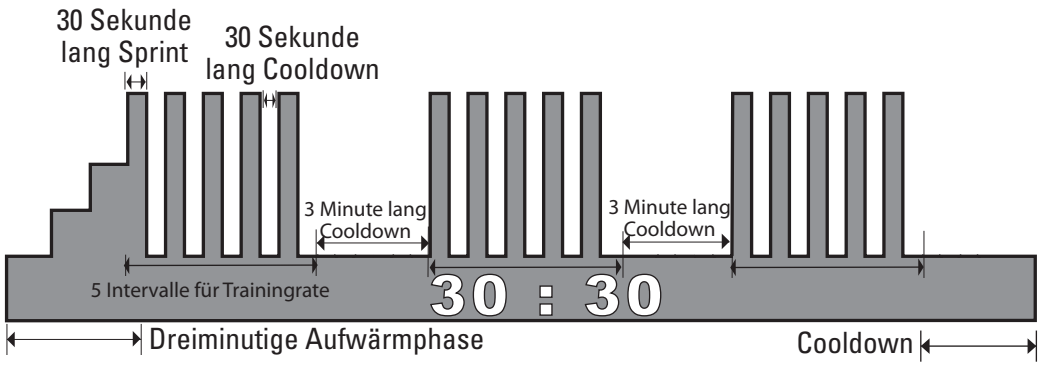
Leistungsprogramm (xR6e/xR6ce)

30:30

Hinweis: *Damit das Leistungsprogramm effektiv funktioniert, müssen Sie während des Trainings einen kabellosen Brustgurt tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe der stationären Griffstangen ununterbrochen festhalten.*

30:30

Das Programm „30:30" ist ein einfacher Konditionstest mit 5 Sätzen von jeweils 30 Sekunden langen Sprint- und Erholungsintervallen. Bei jedem Satz überwacht das Programm Ihre Herzfrequenz und berechnet die Anzahl der Herzschläge, um die Ihre Herzfrequenz zwischen den einzelnen Sprintintervallen abnimmt. Mit der Herzerholungsrate lässt sich Ihre Gesamtkondition messen. Geben Sie nach Auswahl des Programms mit den entsprechenden Pfeiltasten (▲ und ▼) die gewünschten Programmeinstellungen ein: Zeit, obere Intervallstufe (die gewünschte Stufe für die Sprintintervalle), Alter (nur xR6e/xR6ce) und Gewicht. Die Standardstufe für das schnelle Sprintintervall ist 8. Sie können die Stufe während des Programmablaufs jederzeit durch Betätigen der Tasten „Stufe" (▲ und ▼) auf dem Tastenblock ändern. Das Programm beginnt mit einer dreiminütigen Aufwärmphase, bei der sich der Widerstand mit jeder Minute um eine Stufe erhöht. Nach Beendigung der Aufwärmphase wird Ihnen auf dem Matrix-Display mitgeteilt, wann Sie die einzelnen schnellen Sprintintervalle (60 U/min oder mehr) durchzuführen und wann Sie das Tempo zu reduzieren (50 U/min oder weniger) haben. Bei jedem Intervallpaar zeichnet das Programm Ihre höchste und niedrigste Herzfrequenz auf. Nach 5 Sätzen mit Sprint- und Erholungsintervallen wird eine dreiminütige Erholungsphase eingeschoben. Der Computer berechnet die Durchschnittsgeschwindigkeiten für die langsamen und schnellen Intervalle sowie die durchschnittliche maximale und minimale Herzfrequenz und zeigt diese an. Die Differenz zwischen den beiden durchschnittlichen Herzfrequenzen gibt Ihre Herzerholungsrate an. Dieser Wert entspricht in etwa Ihrer Kondition; eine höhere Zahl bedeutet eine schnellere Herzerholung und entspricht daher einer relativ besseren Kondition. Nach der dreiminütigen Erholungsphase wird eine neue 5-Intervall-Gruppe gestartet. Das Programm endet mit einer dreiminütigen Abkühlphase. Anhand der sich ändernden Herzerholungsrate können Sie sehen, wie sich Ihre Kondition mit regelmäßigem Training immer mehr verbessert!



Belastungswiderstand

Widerstandsstufe

Die Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz der Serie xR6 weisen 20 verschiedene Widerstandsstufen auf. Stufe 1 ist die leichteste, Stufe 20 die schwierigste. Im Programmen „Manuell" und beim QuickStart kann die Widerstandsstufe vom Benutzer uneingeschränkt kontrolliert werden. Intervallprogramme (Intervall, Individuelles Intervall und 30:30) bieten dem Benutzer die Option, die Widerstandsstufe für bestimmte Intervalle auszuwählen.

Die Widerstandsstufe wird anhand von LED-Zeilen auf dem Matrix-Display wiedergegeben. Jede leuchtende Zeile repräsentiert 2 Widerstandsstufen. Die folgende Tabelle erleichtert Verständnis und Interpretation des Matrix-Displays:

Widerstandsstufen	Leuchtende LED-Zeilen	Widerstandsstufen	Leuchtende LED-Zeilen
1-2	1	11-12	6
3-4	2	13-14	7
5-6	3	15-16	8
7-8	4	17-18	9
9-10	5	19-20	10

Programmstufe

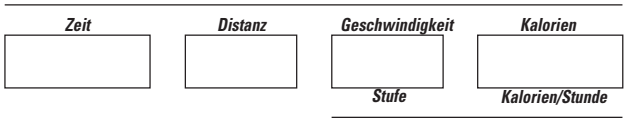
Beim Octane Fitness-Programm „Zufall" kann der Benutzer eine generelle Widerstandsstufe für das Programm auswählen. Diese Stufe entspricht der durchschnittlichen Widerstandsstufe der Trainingseinheit. Die während dieser Trainingseinheit verwendeten Widerstandsstufen bewegen sich mit $^{+/-}4$ Stufen um die eingegebene Programmstufe (d. h. bei gewählter Programmstufe 5 ist die niedrigste Widerstandsstufe 1, die höchste Widerstandsstufe 9). Während des Trainings wird die generelle Programmwiderstandsstufe auf der Konsole angezeigt.

Widerstand bei herzfrequenzgesteuerten Programmen

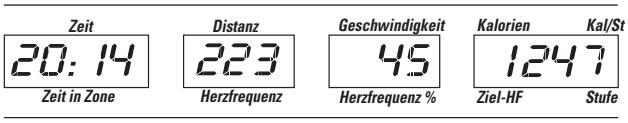
Diese Programme (Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall und Individuelles HF Intervall) bieten dem Benutzer die Option, die Zielherzfrequenz für das Programm manuell einzugeben. Wenn die Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreicht wird, wird die Aufwärmphase beendet und es beginnt die programmierte Trainingseinheit. Die Widerstandsstufe während des herzfrequenzgesteuerten Trainings wird von der Maschine gesteuert, die den Widerstand nach Bedarf erhöht oder reduziert, damit die Herzfrequenz des Benutzers in der Zielzone bleibt.

LED-Anzeigefenster xR6/xR6e/xR6ce

xR6



xR6e/xR6ce



Zeit

Zeigt die Übungsdauer an, angefangen bei0:00. Die Dauer kann während der Übung gesteigert oder verringert werden. Nach Erreichen der Höchstzeit von 99:00 beginnt die Zählung wieder bei 0:00. Unter „Benutzer-Setup-Funktionen" auf Seite 23 finden Sie Informationen dazu, wie Sie zwischen Aufwärtszählung und Abwärtszählung umschalten.

Distanz

Anzeige der bisher zurückgelegten Strecke (Schätzwert). Die Distanz kann in Kilometern (metrisch) oder Meilen (britisch) angezeigt werden. Auf dem xR6 entsprechen 400 Umdrehungen etwa einer Meile (1,6 km). Bei einer Tretgeschwindigkeit von 50 U/min legen Sie daher in etwa 8 Minuten 1 Meile zurück. Per Standard wird auf dem elliptischen Crosstrainer alles in britischen Maßstäben angezeigt. Unter der Anwendereinrichtung auf Seite 23 finden Sie Informationen, wie Sie auf das metrische System umschalten.

Geschwindigkeit

Zeigt an, wie schnell Sie unterwegs sind. Die Geschwindigkeit wird in Umdrehungen pro Minute (U/min) angezeigt.

Kalorien

Anzeige eines Schätzwerts der während des Trainings verbrauchten Kalorien. Die Kalorienangabe beruht auf dem eingegebenen Gewicht des Benutzers. Wenn Sie kein spezifisches Gewicht angeben, basieren die Kalorien auf einem 68 kg schweren Anwender.

Kalorien/Stunde

Zeigt die Anzahl der Kalorien an, die bei der aktuellen Widerstandsstufe und Geschwindigkeit in einer Stunde verbraucht werden.

Stufe

Zeigt die Widerstandsstufe (1 - 20) an, wobei 1die niedrigste und 20 die höchste ist.

Zeit in Zone
(xR6e/xR6ce)

Zeichnet die Zeitdauer auf und zeigt diese an, während der Sie sich in der angemessenen Übungszone des Programms befinden. „Zeit in Zone" wird nur angezeigt, wenn Sie ein herzfrequenzgesteuertes Programm eingestellt haben und Ihre Herzfrequenz vom Computer erfasst wird. Sie müssen den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren festhalten (xR6ce).

Herzfrequenz
(xR6e/xR6ce)

Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Sie müssen den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren festhalten (xR6ce).

Herzfrequenz %
(xR6e/xR6ce)

Zeigt Ihren aktuellen Herzfrequenz % an (aktuelle Herzfrequenz dividiert durch den theoretischen Höchstwert). Sie müssen den drahtlosen Herzfrequenzsender tragen oder sich an den Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren festhalten (xR6ce) und Ihr Alter eingegeben haben.

Ziel-HF
(xR6e/xR6ce)

Anzeige der Herzfrequenz, zu deren Erreichung das Gerät während eines herzfrequenzgesteuerten Programms den Widerstand einstellt.

xR6ce Herzfrequenz-Kontaktoptionen

Ihr Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness bietet erstklassige Trainingseinheiten, die alle Vorteile von Herzfrequenzzonen-Übungsprogrammen nutzen: Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall und Individuelles HF Intervall. Darüber hinaus zieht das 30:30-Leistungsprogramm Herzfrequenzmessungen als Maß für die Gesamtkondition heran. Jede dieser Trainingseinheiten bietet verschiedene Vorteile, wie Sie auf den Seiten 12 bis 15 nachlesen können.

Um alle Vorteile der Herzfrequenzkontrollfunktionen und Herzfrequenzüberwachung zu nutzen, können Sie den drahtlosen Sender und Brustgurt verwenden (liegen bei) oder sich einfach an den Herzfrequenz-Kontaktsensoren auf den stationären Griffstangen festhalten. In einem von der Herzfrequenz gesteuerten Programm wird Ihre aktuelle Herzfrequenz überwacht und die Widerstandsstufe wird automatisch darauf angepasst, Ihre Zielherzfrequenz beizubehalten. Verwenden Sie zum Ändern der Zielherzfrequenz während einer Trainingseinheit die Tasten „Stufe“ ▲/▼.

Digitale Herzfrequenzsensoren von Octane Fitness

Die digitalen Herzfrequenzsensoren von Octane Fitness auf dem xR6ce verfolgen Ihre Herzfrequenz genauer, um Ihnen bei der Optimierung Ihrer Übung zu helfen. Halten Sie sich einfach an den digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren fest, während das Herzfrequenzprogramm abläuft. So erreichen Sie eine möglichst genaue Herzfrequenzanzeige:

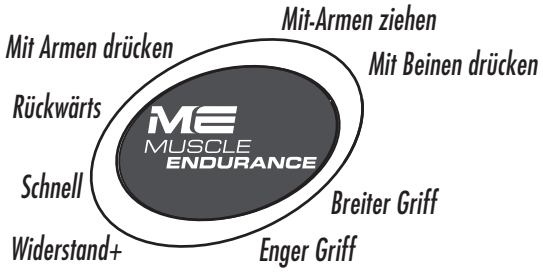
- Greifen Sie mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten am Griff berühren.
- Greifen Sie die Kontaktsensoren fest, aber nicht verkrampft.
- Halten Sie Ihre Hände ruhig und lassen Sie sie an der gleichen Stelle.

Workout Boosters

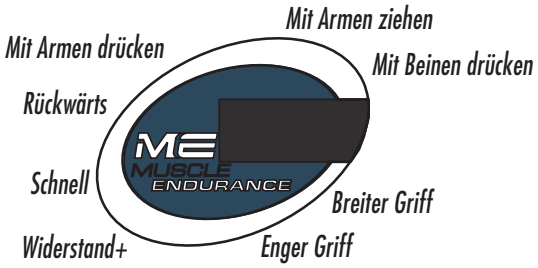
Die Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz der Serie xR6 bieten drei einzigartige Trainingserweiterungsfunktionen, dank deren Anspruch und Vielfalt Ihre Motivation aufrecht erhalten wird und die Einhaltung Ihres Übungsprogramms leicht fällt. Sie können auf einfachen Tastendruck Muscle Endurance, Leg Press bzw. Chest Press in jedes Programm aufnehmen, wodurch Ihre Trainingseinheit auf ein ganz neues Niveau gehoben wird!

Muscle Endurance

xR6



xR6e/xR6ce



Muscle Endurance können Sie die in Ihren Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz integrierte Vielfalt hervorragend nutzen; außerdem ist sie eine ausgezeichnete Motivierungshilfe, die für abwechslungsreiche und anregende Trainingseinheiten sorgt. Dieser Booster ist für jedes Programm geeignet. Er wird jede zweite Minute gestartet und erhöht die aktuelle Widerstandsstufe um 4 und fordert Sie zur Durchführung von Kombinationen aus acht unterschiedlichen Aktionen auf: Mit Beinen drücken, Mit Armen ziehen, Mit Armen drücken, Rückwärts, Schnell, Widerstand^{+}, Enger Griff und Breiter Griff.

Mit Beinen drücken Konzentrieren Sie sich auf ein Drücken mit den Beinen, um Quadraceps und Gesäßmuskulatur zu kräftigen.

Mit Armen ziehen Konzentrieren Sie sich auf ein Ziehen mit den Armen, um Bizeps und Rückenmuskulatur 10 Stufen höher als den aktuellen Widerstand zu kräftigen.

Mit Armen drücken Konzentrieren Sie sich auf ein Drücken mit den Armen, um Brustmuskulatur und Trizeps 10 Stufen höher als den aktuellen Widerstand zu kräftigen.

Rückwärts Treten Sie die Pedale rückwärts, um den Fokus der Muskulaturkräftigung der Beine zu ändern.

Schnell Erhöhen Sie die Schlagzahl – Wir empfehlen mindestens 60 U/min, aber Sie sollten selbst entscheiden, bei welchem Tempo Sie sich am wohlsten fühlen.

Widerstand^{+} Verlangen Sie Ihrem ganzen Körper mit einem kurzen Anstieg auf 3 höhere Widerstandsstufen – insgesamt 7 Stufen höher als die Programmwiderstandsstufe – alles ab!

Enger Griff Halten Sie die MultiGrip-Griffstangen an der unteren Innenkante fest, um Trizeps und Brustmuskulatur zu trainieren.

Breiter Griff Halten Sie die MultiGrip-Griffstangen weit oben an der Außenseite fest, um sich mehr auf Schulterpartie, Brust und Rücken zu konzentrieren.

Bei aktivierter Muscle Endurance leuchten eine bis vier Muscle Endurance-LED-Anzeigen auf, die Sie anweisen, was als Nächstes zu tun ist. Die Anzeigesequenz wird nach dem Zufallsprinzip generiert, d. h. Sie wissen nicht, was als Nächstes auf Sie zukommt.

Um die Muscle Endurance zu aktivieren, drücken Sie einfach in einem beliebigen Programm die Taste „Muscle Endurance". Um die Muscle Endurance zu deaktivieren, drücken Sie die Taste erneut. In ihrer (werkseitigen) Originalkonfiguration dauert jede Muscle Endurancesitzung eine Minute. Auf dem xR6e und xR6ce wird die verbleibende Zeit bis zum nächsten Muscle Endurance-Intervall angezeigt bzw. wie lange die aktuelle Muscle Endurance-Einheit noch dauert. Nachdem Sie die Anweisungen ausgeführt haben, beginnt eine Minute Intervall in der normalen Ellipsenroutine des gerade laufenden Programms. Nach diesen eine Minute startet automatisch Ihre nächste Muscle Endurance-Einheit. Viel Spaß!

Tipp: *Möchten Sie die Dauer oder Intensität der Muscle Endurance-Intervalle auf dem xR6e oder xR6ce ändern? Drücken Sie einfach die Taste „Muscle Endurance" und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Signalton hören. Nun können Sie die Dauer für jedes Muscle Endurance-Intervall sowie die Dauer zwischen den Intervallen festlegen. Auf Seite 24 finden Sie weitere Informationen.*

Leg Press

Bei der Leg Press handelt es sich um eine anspruchsvolle Übung zur Stärkung Ihrer Beinmuskulatur. Sie vereint Kardioeinheiten und Krafteinheiten mit Schwerpunkt auf den Beinen. Die Kardioeinheit richtet sich nach dem gewählten Programmprofil. Betätigen Sie zur Aktivierung des Workout Boosters „Leg Press" einfach die entsprechende Taste. Daraufhin werden die Leg Press-Intervalle gestartet, wobei der Widerstand für einen muskelaufbauenden Satz mit 15 Wiederholungen um 10 Stufen (bzw. auf einen maximalen Widerstand von 20) erhöht wird, während Sie die Hände auf die stationären Griffstangen legen und die Belastung auf den Unterkörper übertragen. Während des Leg Press-Satzes kann die Widerstandsstufe durch Drücken der Tasten „Stufe" (▲/▼) geändert werden.

Tipp: *Möchten Sie die Einstellungen für die Dauer oder Intensität der Leg Press-Sätze auf dem xR6e oder xR6ce ändern? Drücken Sie einfach die Taste „Leg Press" und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Signalton hören. Sie können dann die Dauer zwischen den Leg Press-Intervallen, die Zahl der Wiederholungen und die Widerstandszunahme für jeden Satz festlegen. Auf Seite 25 finden Sie weitere Informationen.*

Chest Press

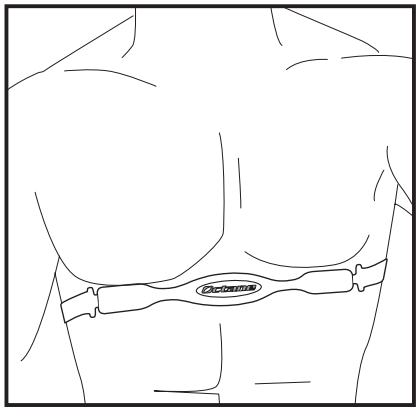
Die Chest Press ist eine einzigartige Trainingserweiterung zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Muskeltonus im Oberkörper. Sie vereint Kardioeinheiten und Krafteinheiten mit Schwerpunkt auf der Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur. Die Kardioeinheit richtet sich nach dem gewählten Programmprofil. Betätigen Sie zur Aktivierung des Workout Boosters „Chest Press" einfach die entsprechende Taste. Daraufhin werden die Chest Press-Intervalle gestartet, wobei der Widerstand für einen muskelaufbauenden Satz mit 10 Wiederholungen um 10 Stufen (bzw. auf einen maximalen Widerstand von 20) erhöht wird, während Sie die Füße auf die festen Fußstützen legen und die Belastung vom Unterkörper auf den Oberkörper übertragen. Während der Chest Press-Sätze kann die Widerstandsstufe durch Drücken der Tasten „Stufe" (▲/▼) geändert werden.

Tipp: *Möchten Sie die Einstellungen für die Dauer oder Intensität der Chest Press-Übung auf dem xR6e oder xR6ce ändern? Drücken Sie einfach die Taste „Chest Press" und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Signalton hören. Sie können dann die Dauer zwischen den Chest Press-Intervallen, die Zahl der Wiederholungen und die Widerstandszunahme für jeden Satz festlegen. Auf Seite 25 finden Sie weitere Informationen.*

Tipp: *Legen Sie die Latte für Ihr Training noch etwas höher, indem Sie die Bein- und Chest Press gleichzeitig aktivieren und dabei die Kraftsätze abwechselnd auf Ober- und Unterkörper anwenden und dazwischen jeweils eine Erholungspause einlegen. Für ein anspruchsvolles und effizientes Training!*

HeartLogic-Intelligenz (xR6e/xR6ce)

Der xR6e und der xR6ce sind mit HeartLogic-Intelligenz ausgerüstet – einer von Octane selbst entwickelten Herzfrequenzkontrolltechnologie. HeartLogic-Intelligenz ist eine komplexe, dabei aber leicht zu verwendende Technologie, die ein außerordentlich genaues und effektives Trainieren ermöglicht. Es beginnt alles mit dem drahtlosen Brustgurt und, auf dem xR6ce, den digitalen Herzfrequenz-Kontaktgriffsensoren. Vier verschiedene Herzfrequenzprogramme – Gewichtsreduktion, Kardio, HF Intervall und Individuelles HF Intervall – sorgen dafür, dass Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich und interessant bleiben. Durch Drücken der Now-Zone™-Taste können Sie direkt Ihre aktuelle Herzfrequenz festhalten –egal, in welchem Programm Sie sich gerade befinden. Darüber hinaus zeigt die Konsole Ihre Zeit in Zone, aktuelle Herzfrequenz, Ihren Herzfrequenzprozentsatz und Ihre Zielherzfrequenz an, sodass Sie genau wissen, wie Sie gerade trainieren und wie Sie trainieren sollten.



Verwendung des drahtlosen Brustgurts	Der kabellose Brustgurt überträgt Ihre Herzfrequenz über eine Entfernung von bis zu 1 m an die Elektronikkonsole. Stellen Sie die Länge des Elastikgurts ein und befestigen Sie ihn am Sender um Ihren Torso unter dem Hemd. Platzieren Sie den Gurt direkt unter der Brust. Achten Sie darauf, dass das Octane Fitness-Logo vom Körper weg und die richtige Seite nach oben zeigt. Um einen besseren Hautkontakt zu erreichen, können die Elektroden auf der Rückseite des Senders mit etwas Wasser angefeuchtet werden. (Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der auf der Haut anliegenden Rückseite des Senders.) Achten Sie darauf, dass der Gurt eng anliegt, nicht aber Ihre Atmung behindert.
Verwendung der Herzfrequenz-Kontaktsensoren (nur xR6ce)	Die digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren befinden sich auf den stationären Griffstangen des xR6ce. Diese Sensoren bieten eine einfache und akkurate Methode zur Verfolgung Ihrer Herzfrequenz für eine ideale Trainingseinheit. Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff fassen, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten an jedem Griff berühren. Gut festhalten; die Hände ruhig halten und nicht bewegen.
Herzfrequenzgesteuerte Programme	Der xR6e und der xR6ce bieten vier verschiedene herzfrequenzgesteuerte Programme, um Ihnen eine größere Vielfalt zu bieten. Wir empfehlen Ihnen, die verschiedenen Programme auszuprobieren, bis Sie das für Sie geeignetste gefunden haben. Eine Erklärung der einzelnen herzfrequenzgesteuerten Programme finden Sie auf Seite 12.
Now-Zone	Now-Zone ist eine bemerkenswerte Funktion, mit der Sie direkt in ein herzfrequenzgesteuertes Training einsteigen können, das Ihre aktuelle Herzfrequenz als Zielfrequenz verwendet. Drücken Sie die Taste erneut, um das herzfrequenzgesteuerte Training zu beenden und das Programm „Manuell" zu starten. Now-Zone kann jederzeit und in jedem Programm aktiviert werden, vorausgesetzt, dass Sie Ihren drahtlosen Sender tragen oder Ihren Herzfrequenz-Kontaktsensor. (Wenn Sie den Sender nicht tragen oder nicht die Griffe greifen, zeigt die Matrix „NO HR" an und Ihr elliptischer Crosstrainer wechselt zum manuellen Programm.)

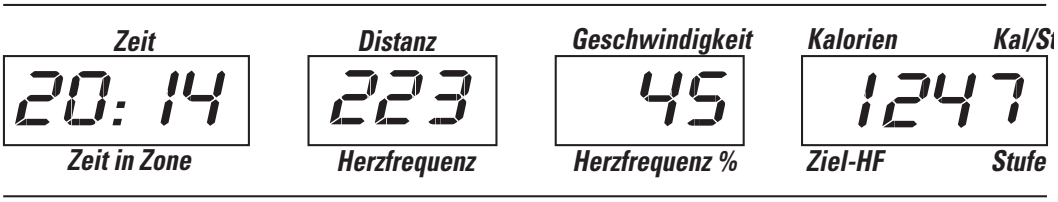
Herzfrequenz-Feedback

LED-Anzeige

Herzfrequenzgesteuerte Trainingseinheiten gehören zu den präzisesten Trainingsmethoden, die es gibt. Eine genaue Kenntnis der Intensität, mit der Ihr Körper trainiert wird, ist äußerst wichtig, wenn Sie Ihr Training auf die nächsthöhere Stufe bringen möchten. HeartLogic zeigt während der Trainingseinheit wesentliche Daten an, damit Sie Ihre Übungszeiten und Ihre Effektivität maximieren können.

Der xR6e und der xR6ce weisen vier LED-Anzeigen auf, die wichtige Herzfrequenzinformationen während der Trainingseinheit anzeigen: Zeit in Zone, Herzfrequenz (aktuell), Herzfrequenz % und Ziel-HF.

Tipp: *Um die Anzeige der Herzfrequenzdaten während der Trainingseinheit beizubehalten, drücken Sie während der Anzeige der Herzfrequenz in den Fenstern die Taste „Eingabe". Um die Umschaltfunktion wieder zu aktivieren, drücken Sie die Eingabe-Taste ein zweites Mal.*

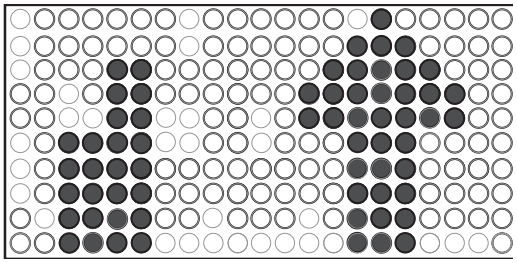


Matrix-Display

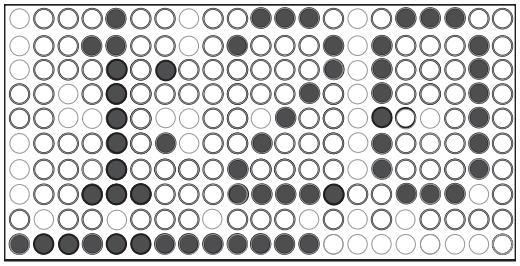
In den Programmen „HF Intervall" und „Individuelles HF Intervall" zeigt das Matrix-Display Ihren Fortschritt im Verlauf der Intervalle an.

Zielherzfrequenz ändern – Wenn Sie versuchen, eine neue Zielherzfrequenz zu erreichen, wird auf der linken Seite der Matrix eine Abbildung dieses Intervalls angezeigt. Auf den Intervallabbildungen blinkt das Intervall, das Sie zu erreichen versuchen. Jede einzelne vertikale Reihe entspricht einer Minute. Ein Pfeil auf der rechten Seite des Displays zeigt an, ob Sie Ihre Herzfrequenz steigern oder senken sollten.

Intervalldauer – Wenn Sie die neue Zielherzfrequenz erreicht oder übertroffen haben, schaltet das Matrix-Display auf ein abwärts zählendes Zeitwerk um, das die Länge des Intervalls herunterzählt. Auf der unteren Zeile der Matrix wird auf einem horizontalen Balkendiagramm die aktuelle Widerstandsstufe angezeigt.



Zeilen für bevorstehende Stufe blinken



BENUTZERSPEZIFISCHES ANPASSEN WICHTIGER FUNKTIONEN

Viele der Standardfunktionen und -kontrollmechanismen Ihres Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness können an Ihre persönlichen Wünsche angepasst werden. In nur wenigen einfachen Schritten können Sie Ihr Gerät darauf einstellen, die Aufwärmphase zu überspringen, die verbleibende Trainingsdauer anzuzeigen und britische oder metrische Maßeinheiten darzustellen. Sie können die Signaltöne auf der Konsole stumm stellen oder die Helligkeit der Anzeige Ihrem individuellen Geschmack anpassen. Sie können auch die nur von Octane Fitness angebotene MOM-Funktion (Movement Management –Bewegungsmanagement) aktivieren. Auf dem xR6e und dem xR6ce können Sie außerdem die Dauer und Intensität der Muscle Endurance-, Leg Press- bzw. Chest Press-Intervalle einstellen. Alle diese Einstellungen lassen sich problemlos vornehmen und werden anschließend als der neue Standard für die Maschine gespeichert. Sie müssen sie also nicht für jeden Gebrauch von Neuem einstellen.

Benutzer-Setup-Funktionen

Programmfunktionen, Konsoleneinstellungen und Kontrollmechanismen können Ihrer Übungsumgebung und Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden. Um auf die Benutzer-Setup-Funktionen zuzugreifen, drücken Sie gleichzeitig beide Tasten „Stufe" (▲ und ▼) und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Die folgenden anpassbaren Funktionen werden nacheinander angezeigt; mit der Taste „Eingabe" können Sie die verschiedenen Optionen für jede Funktion durchlaufen und mit den Tasten ▲/▼ eine Einstellung auswählen und zur nächsten Funktion übergehen. Wenn Sie eine Funktion beenden möchten, ohne Werte zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen".

Aufwärmphase (W-UP)	Diese Funktion kann eingeschaltet (d. h. jedes Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase) („ON") oder ausgeschaltet („OFF") werden. Die vorgegebene Einstellung ist „On".
Zeit	Ihr Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz kann Ihre Trainingszeit durch Anzeige der bereits absolvierten Zeit („UP") oder der noch abzuleistenden Zeit („dn") nachverfolgen. Die vorgegebene Einstellung ist „Up".
Movement Management (MOM) *(xR6e/xR6ce)*	Der MOM-Modus ist eine Kontrollfunktion, die nur auf dem xR6 Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness zur Verfügung steht. Durch die Aktivierung des MOM-Modus werden die Konsolentasten deaktiviert und der Widerstand in der Bewegung der Pedale gesteigert, sodass die Pedale sich schwerer treten lassen. Diese Kontrollfunktion erschwert Kindern das Spielen auf dem Gerät. Mit dieser Benutzer-Setup-Funktion können Sie den MOM-Modus aktivieren („On") oder deaktivieren („Off"). Die vorgegebene Einstellung ist „On". Drücken Sie zur Aktivierung des MOM-Modus nach Ihrer Trainingseinheit die Tasten „Programm" ▲/▼ und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie den Signalton hören) gedrückt. Der Widerstand des Geräts wird dann auf Stufe 20 erhöht und die Konsolentasten werden deaktiviert. Es sieht aus, als ob das Gerät im „Pause"-Modus sei; beim Drücken einer beliebigen Konsolentaste wird aber „MOM MODE" als Laufschrift auf der Matrixanzeige angezeigt. Drücken Sie zum Deaktivieren des MOM-Modus die Tasten „Programm" ▲/▼ nochmals 3 Sekunden lang (oder bis Sie den Signalton hören). **VORSICHT! Der MOM-Modus soll den Gebrauch des Ellipsen-/Crosstrainers durch Kinder verhindern. Das Gerät wird mit dieser Funktion allerdings nicht gesperrt. Die Pedale und Arme sind nach wie vor beweglich und das Verletzungsrisiko bleibt bestehen. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, Kinder anzuweisen, den Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz nicht zu verwenden, um so das Verletzungsrisiko zu verringern.**

Einheiten	Sie haben die Wahl zwischen Maßeinheiten auf „English" (Meilen bzw. Pfund) oder nach dem Dezimalsystem „Metric" (Kilometer bzw. Kilogramm). Die Werkseinstellung ist ENGLISH.
Signalton	Sie können die von der Konsole ausgegebenen Audiosignale ein- oder ausschalten („ON/OFF"). Die vorgegebene Einstellung ist „On".
Helligkeit (BRIT)	Sie können die Intensität bzw. Helligkeit der Konsolen-LED-Anzeigen auf einen beliebigen Wert zwischen 1 und 8 einstellen, wobei höhere Nummern eine größere Helligkeit bedeuten. Die vorgegebene Einstellung ist 8.
Beenden	Wenn im Matrix-Display das Wort „EXIT" angezeigt wird, drücken Sie die Eingabe-Taste, um den Benutzer-Setup-Bereich zu verlassen. Alle von Ihnen ausgewählten Optionen werden gespeichert und werden zur neuen Standardeinstellung für Ihr Gerät. Mithilfe der oben beschriebenen Setup-Verfahren können Sie jederzeit wieder geändert werden.

Zusätzliche Funktionen, die auf den Ellipsen-/Crosstrainern mit Sitz ***xR6e und xR6ce*** angepasst werden können:

Muscle Endurance

Um den Workout-Booster „Muscle Endurance" anzupassen, drücken Sie die Taste „Muscle Endurance" und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Sie können dann drei verschiedene Merkmale von „Muscle Endurance" einstellen:

Ein-Zeit	Die Länge jedes Muscle Endurance-Intervalls. Sie ist per Vorgabe auf 1:00 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Zeit" ▲/▼ können Sie sie in Schritten von 0:15 in einen Wert zwischen 0:30 und 9:45 ändern (wird im Muscle Endurance-Fenster angezeigt). Drücken Sie die Taste „Eingabe", um die neue Länge des Muscle Endurance-Intervalls zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen".
Aus-Zeit	Die Zeitdauer zwischen den Muscle Endurance-Intervallen. Sie ist per Vorgabe auf 1:00 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Zeit" ▲/▼ können Sie dieses Intervall in Schritten von 0:15 auf einen Wert zwischen 0:30 und 9:45 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe", um die neue Zeitdauer zwischen den Muscle Endurance-Intervallen zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen".
Stufenänderung	Die Anzahl der Widerstandsstufen, um die das laufende Muscle Endurance-Intervall erhöht wird. Sie ist per Vorgabe auf 4 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Stufe" ▲/▼ können Sie dieses Intervall auf einen Wert zwischen 1 und 19 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe", um die Widerstandsstufenänderung zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen".

Nachdem Sie Ihre Auswahl gespeichert haben, werden diese Optionen als neue Standardeinstellung für Ihr Gerät übernommen – Sie brauchen diese Anpassung also nur einmal vorzunehmen.

Leg Press

Um den Workout-Booster „Leg Press“ anzupassen, drücken Sie die Taste „Leg Press“ und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Sie können dann drei verschiedene Merkmale von „Leg Press“ einstellen:

Time (Zeit)	Die Dauer zwischen einzelnen Leg Press-Intervallen. Sie ist per Vorgabe auf 1:00 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Zeit“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall in Schritten von 0:15 auf einen Wert zwischen 0:30 und 10:00 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die neue Zeitdauer zwischen den Leg Press-Intervallen zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.
Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen in jedem Leg Press-Intervall. Sie ist per Vorgabe auf 15 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Stufe“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall auf einen Wert zwischen 5 und 99 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die Widerstandsstufenänderung zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.
Stufenänderung	Die Anzahl der Widerstandsstufen, um die das laufende Leg Press-Intervall erhöht wird. Sie ist per Vorgabe auf 10 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Stufe“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall auf einen Wert zwischen 1 und 19 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die Widerstandsstufenänderung zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.

Nachdem Sie Ihre Auswahl gespeichert haben, werden diese Optionen als neue Standardeinstellung für Ihr Gerät übernommen – Sie brauchen diese Anpassung also nur einmal vorzunehmen.

Chest Press

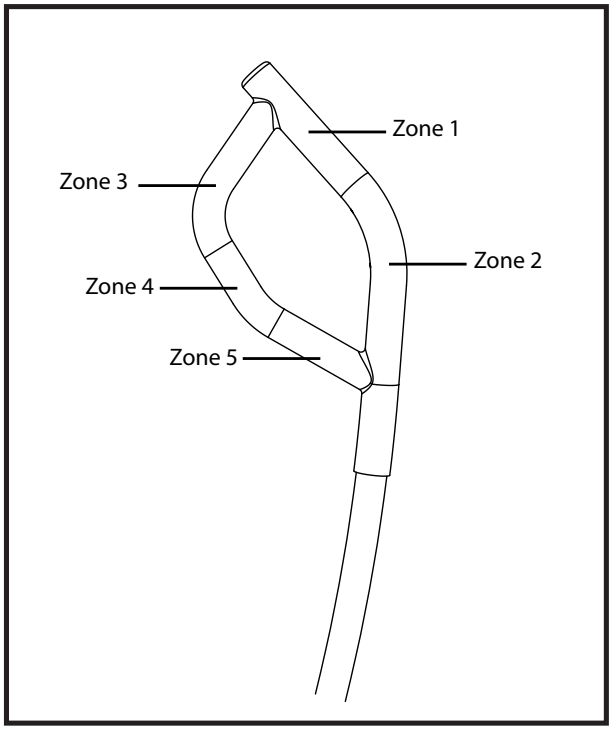
Um den Workout-Booster „Chest Press“ anzupassen, drücken Sie die Taste „Chest Press“ und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Sie können dann drei verschiedene Merkmale von „Chest Press“ einstellen:

Time (Zeit)	Die Dauer zwischen einzelnen Chest Press-Intervallen. Sie ist per Vorgabe auf 1:00 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Zeit“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall in Schritten von 0:15 auf einen Wert zwischen 0:30 und 10:00 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die neue Zeitdauer zwischen den Chest Press-Intervallen zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.
Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen in jedem Chest Press-Intervall. Sie ist per Vorgabe auf 10 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Stufe“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall auf einen Wert zwischen 5 und 99 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die Widerstandsstufenänderung zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.
Stufenänderung	Die Anzahl der Widerstandsstufen, um die das laufende Chest Press-Intervall erhöht wird. Sie ist per Vorgabe auf 10 eingestellt. Mithilfe der Tasten „Stufe“ ▲/▼ können Sie dieses Intervall auf einen Wert zwischen 1 und 19 erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Taste „Eingabe“, um die Widerstandsstufenänderung zu speichern. Wenn Sie diese Funktion beenden möchten, ohne irgendeinen Wert zu ändern, drücken Sie „Pause Löschen“.

Nachdem Sie Ihre Auswahl gespeichert haben, werden diese Optionen als neue Standardeinstellung für Ihr Gerät übernommen – Sie brauchen diese Anpassung also nur einmal vorzunehmen.

MULTIGRIP-GRIFFSTANGEN

Ihr Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz von Octane Fitness verfügt über einzigartige Griffstangen, die optimale Oberkörperübungen mit praktisch unbegrenzten Möglichkeiten für weitestgehende Benutzerfreundlichkeit, Anpassung und Effizienz garantieren. Diese einzigartigen MultiGrip-Griffstangen, die Sie nur bei Produkten von Octane finden, revolutionieren die Art, wie Sie Ihren Oberkörper trainieren. Die MultiGrip-Griffstangen sind in jeder Position angenehm zu verwenden, egal ob Sie sie nur für eine kurze Übung verwenden oder ob Sie die MultiGrip-Griffstangen für eine lange Übung mit hoher Intensität fest greifen.



Das einzigartige Design der MultiGrip-Griffstangen eröffnet eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten und sorgt für die komfortabelsten und ergonomischsten Positionen, die ein Crosstrainer bieten kann. Sie werden den Unterschied schnell merken! Und so können Sie dieses Funktionsmerkmal optimal nutzen:

Zone 1	Obere angewinkelte Position	Ideal für Druckbewegungen Ermöglicht größere Bewegungsamplitude Trainiert Delta- (Schulter-), Brust- und Latissimus- (Rücken-)Muskulatur
Zone 2	Obere Eckposition – breiter Griff	Mit Handinnenflächen drücken; bessere Stabilität für einen Bewegungsablauf mit breitem Griff beim Brustdrücken Besondere Konzentration auf Einsatz der Brust- und Latissimus- (Rücken-)Muskulatur
Zone 3	Hohe angewinkelte Innenposition	Perfekt für Bizepscurls und Latissimus (Rücken) bei der Ziehbewegung.
Zone 4	Mittlere Innenposition	Hervorragend für Brustmuskulatur und Trizeps bei der Drückbewegung. Trainiert Latissimus- (Rücken-) und Bizepsmuskulatur bei der Ziehbewegung.
Zone 5	Untere Innenposition	Trainiert Trizeps- und Brustmuskulatur

Ungeachtet der jeweils gewählten Position oder Zone werden zahlreiche verschiedene Muskelgruppen im ganzen Oberkörper trainiert, um ein echtes Ellipsen-/Crosstraining zu erreichen. Sie können eine Zug- oder Drückbewegung betonen oder Ihre Hände während eines Trainingsprogramms jederzeit in eine andere Position bringen, um eine maximale Muskelauslastung, Abwechslungsreichtum und Komfort sicherzustellen.

Die von den MultiGrip-Griffstangen gebotenen innovativen Optionen erzeugen in Verbindung mit der für Octane typischen Vielfalt interaktiver Crosstrainingseinheiten effektive Trainingssitzungen, die Spaß machen und erstaunliche Ergebnisse zeigen.

TIPPS FÜR INTELLIGENTES TRAINING

Lassen Sie sich vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms auf jeden Fall von Ihrem Arzt untersuchen.

Bücher, Videos, das Internet und Personal Trainer sind ausgezeichnete Informationsquellen für Übungsprogramme. Achten Sie darauf, sich Ihre Informationen von zuverlässigen Quellen zu besorgen, z. B. vom American College of Sports Medicine (ACSM) oder dem American Council on Exercise (ACE). Besuchen Sie diese Organisationen im Internet:

- www.acsm.org
- www.acefitness.com

Für jede gute Informationsquelle gibt es auch eine unglaubwürdige oder unseriöse Ressource. Eine einfache Daumenregel lautet: Wenn etwas zu gut klingt, um wahr zu sein, dann ist es wahrscheinlich auch nicht wahr. Der beste Weg zu einem glücklicheren, gesünderen Leben führt nun mal über gute, althergebrachte Anstrengung: 20+ Minuten am Tag, 3-5 Mal pro Woche. Um herauszufinden, welches Programm am besten für Sie geeignet ist, sollten Sie einige wichtige Aspekte berücksichtigen: Häufigkeit, Intensität, Zeit sowie Herzfrequenz, Trainingsabwechslung und Zielsetzung.

FIT (Frequency, Intensity, and Time – Häufigkeit, Intensität, Zeit)

Frequency (Häufigkeit)	Wie oft Sie trainieren. Drei- bis fünfmal pro Woche ist am besten.
Intensity (Intensität)	Egal, welche Trainingsziele Sie verfolgen: Sie müssen Ihren Sport mit der richtigen Intensität betreiben. Wenn Sie nicht intensiv genug trainieren, stellen sich auch nicht die erwünschten Ergebnisse ein. Wenn Sie dagegen zu hart trainieren, können sich unnötige Schmerzen und Verletzungsrisiken einstellen, sodass Sie Ihre Trainingspläne ganz aufgeben.
Time (Zeit)	Mit Zeit ist die Dauer Ihrer Trainingseinheiten gemeint. Um die erwünschten Resultate zu erzielen, ist es wichtig, dass Ihre Trainingseinheit mindestens 20 Minuten lang ist. Wenn Sie gerade erst mit dem Training beginnen, steigern Sie die Dauer jeder Trainingseinheit ganz allmählich. Besonders empfehlenswert ist es, jede Trainingseinheit um jeweils eine Minute zu verlängern, bis Sie Ihre gewünschte Zeit erreicht haben. Das Programm „Anfänger" ist ideal für den Einstieg geeignet.

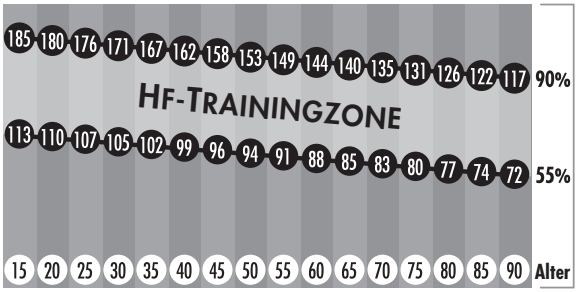
Herzfrequenz

Ihre Herzfrequenz ist der Tachometer Ihres Körpers. Die jeweilige Übungsintensität lässt sich am besten durch Messen Ihrer Herzfrequenz bestimmen. Sie sollten Ihre Herzfrequenz während des Trainings regelmäßig überprüfen, um sicherzustellen, dass Sie sich in der richtigen Trainingszone befinden. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: elektronisch und manuell.

Elektronische Messung	Der xR6e und der xR6ce von Octane Fitness werden in der Standardausführung mit einem drahtlosen Sender geliefert, der Ihre Herzfrequenz während der Übung misst und auf der Konsole anzeigt. Der xR6ce weist außerdem digitale Herzfrequenz-Kontaktsensoren auf den stationären Griffstangen auf. Darüber hinaus bietet Octane aber auch HeartLogic-Intelligenz, eine Funktion, die den Maschinenwiderstand laufend ändert, um die erwünschte Herzfrequenz aufrechtzuerhalten. Nähere Informationen über HeartLogic-Intelligenz finden Sie auf Seite 21.
Manuelle Messung	Mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger können Sie Ihren Puls manuell überprüfen. Legen Sie beide Finger entweder unter Ihr Kinn neben Ihren Adamsapfel oder an die Innenseite Ihres Handgelenks. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den gemessenen Wert mit zehn.

Was ist meine optimale Herzfrequenz?

Um Trainingsintensität richtig zu verstehen, müssen Sie zunächst Ihre theoretische maximale Herzfrequenz (TMHF) ermitteln, indem Sie Ihr Alter von 220 subtrahieren. Die untere Grenze Ihrer Herzfrequenz-Trainingszone liegt bei 55% Ihrer TMHF, die obere Grenze bei 90%. Sie sollten bei Ihrer sportlichen Betätigung stets zwischen diesen beiden Grenzwerten bleiben.



Beispiel anhand einer 40-jährigen Person:

220 – 40 = 180 TMHF
in Schlägen pro Minute (bpm)
180 x 0,55 = 99 S/min – unterer Grenzwert
180 x 0,90 = 162 S/min – oberer Grenzwert

Aus diesem Beispiel geht hervor, dass die Herzfrequenz einer 40-jährigen Person während ihres Trainings zwischen 99 und 162 Schlägen pro Minute liegen sollte. Die folgende Übersicht eignet sich zum schnellen Feststellen der optimalen Herzfrequenz.

Wenn Ihr Trainingsziel darin besteht, Fettkalorien zu verbrennen und Ihr Gewicht zu reduzieren, sollten Sie in einem Bereich von 60 bis 70 % Ihrer TMHF trainieren. Außerdem sollten Sie länger – mindestens 30 Minuten lang – trainieren. Dadurch wird die Zahl der aus dem Fettspeicher verbrannten Kalorien maximiert. Wenn Sie Ihre kardiovaskuläre Gesundheit verbessern möchten, sollten Sie mit höherer Intensität – im TMHF-Bereich von 75 bis 90 % – trainieren. In diesem intensiveren Bereich trainieren Sie Herz und Lunge auf maximale kardiovaskuläre Gesamtfitness.

Trainingsvielfalt

Octane bietet zwar eine der vielseitigsten Fitnessmaschinen auf dem Markt an, ermuntert Sporttreibende aber auch dazu, ihre Trainingseinheiten zu variieren, also entweder ein anderes Programm oder eine völlig andere Form der sportlichen Betätigung zu wählen. Dadurch wird der Langeweile vorgebeugt – einem der häufigsten Gründe, warum anderweitig motivierte Sportler ihre Trainingsprogramme nach einiger Zeit abbrechen. Sie sollten also auf alle Fälle alle Funktionen Ihres Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz von Octane nutzen. Probieren Sie einfach mal ein anderes Programm aus. Aktivieren Sie „Muscle Endurance". Sehen Sie sich etwas anderes im Fernsehen an oder drehen Sie die Musik mal so richtig auf. Denken Sie daran: Abwechslung führt zu einem besseren Training. Verwenden Sie Ihren Octane-Ellipsentrainer, aber nutzen Sie daneben auch andere Trainingsmöglichkeiten. Gehen Sie in flottem Tempo am See entlang. Setzen Sie sich auf Ihr Fahrrad oder schnüren Sie sich die Inline-Skates an. Besteigen Sie einen Berg oder gehen Sie mit Ihren Langlaufskiern auf die Loipe. Strampeln Sie auf einem Heimtrainer, joggen Sie auf einem Laufband oder steigen Sie auf einen Stepper. Mit ein bisschen Abwechslung können Sie weit kommen.

Setzen persönlicher Ziele

Ein weiterer Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm besteht darin, sich erreichbare Ziele zu setzen. Diese Ziele können groß oder klein sein. Wir empfehlen kleinere Ziele, damit Sie Ihre Fortschritte gut nachverfolgen können. Hier ein paar Beispiele:

- Pro Woche ein Pfund Gewicht verlieren
- Auf Süßigkeiten verzichten
- Vier Tage in der Woche trainieren
- Die Dauer der Trainingseinheiten um jeweils eine Minute verlängern, bis Ihre Trainingseinheit 45 Minuten dauert

Nachdem Sie sich Ihre Ziele gesetzt haben, sollten Sie sie sich unbedingt aufschreiben und an sichtbarer Stelle aufhängen. Kleben Sie sie an Ihren Badezimmerspiegel, an den Kühlschrank oder an den Computermonitor. Behalten Sie Ihre Ziele immer im Auge. Ganz egal, welche Ziele Sie sich setzen, nur realistisch sollten sie sein, damit Sie sie erreichen und auch Fortschritte machen können. Feiern Sie Ihre Erfolge und machen Sie sich dann auf zum nächsten Ziel.

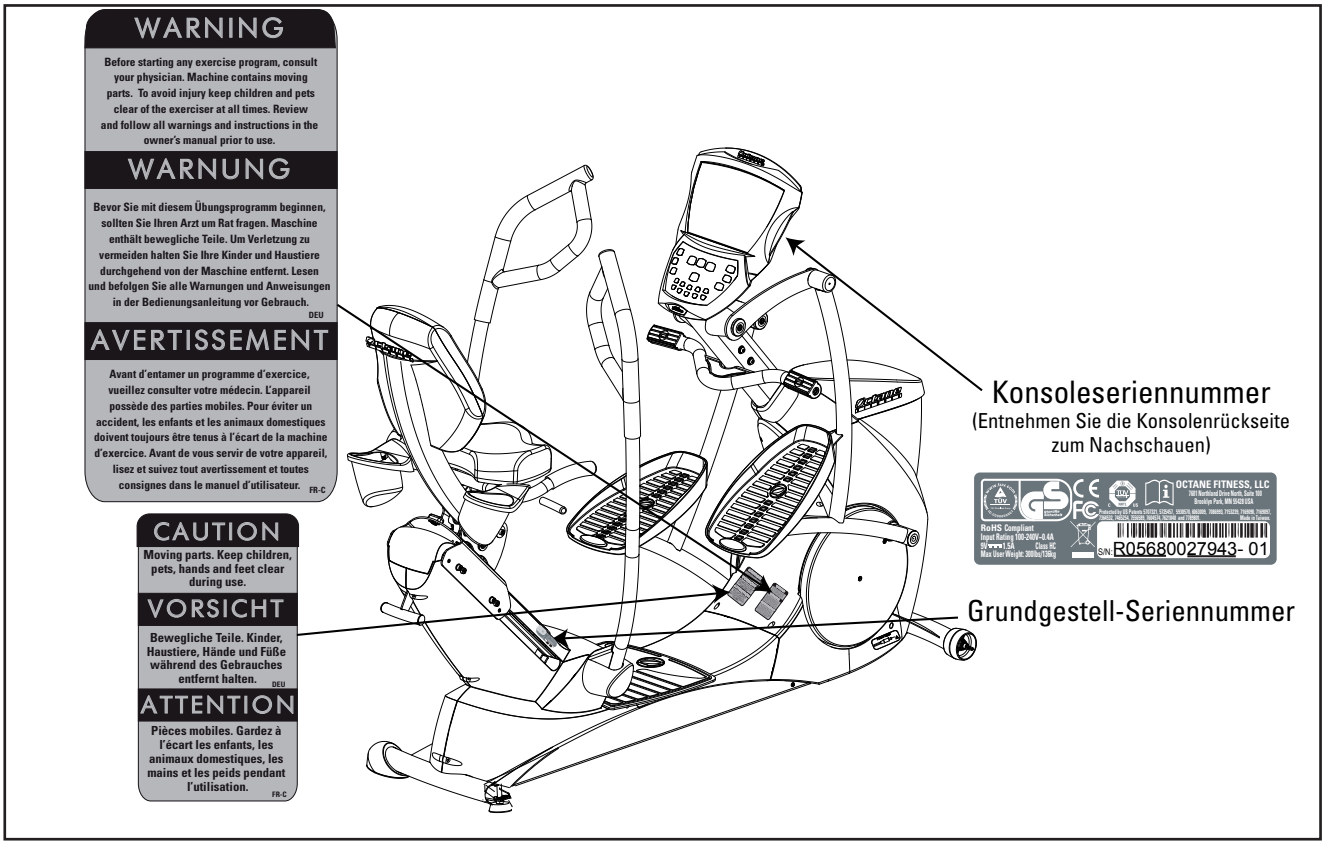
BEGINN DES TRAININGS

AUFWÄRMEN	Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit drei bis fünf Minuten lang mit reduzierter Geschwindigkeit und Intensität, um den Blutkreislauf durch den ganzen Körper zu aktivieren und die Muskeltemperatur zu steigern. Für Ihre Aufwärmphase können Sie zu Fuß gehen, in die Pedale treten, Fahrrad fahren oder Ihren Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz verwenden.
PROGRAMMIEREN	Die DedicatedLogic-Programmierung bietet Ihnen beim Programmieren der Maschine maximale Flexibilität. Es gibt mehrere einfache Möglichkeiten, die Trainingseinheit zu starten: • Mit QuickStart können Sie direkt mit dem manuellen Programm beginnen. • Mit „Mein Quickstart 1" bzw. „Mein Quickstart 2" (auf dem xR6e und xR6ce) können Sie gleich mit Ihrer Lieblingsübung beginnen. • Beginnen Sie mit den Tasten „Zeit" (▲/▼) und arbeiten Sie sich dann durch die anderen Tasten, um Ihre Optionen und Daten einzugeben. Sie können mithilfe der Konsolentasten auch Programme und Einstellungen ändern, nachdem Sie mit dem Trainieren begonnen haben. Weitere Informationen über die Elektronik finden Sie auf Seite 2.
TRAININGSEIN-HEITEN	Ihr Produkt verfügt über mindestens fünf vorprogrammierte Trainingseinheiten. Sie sollten sie alle ausprobieren und Ihre Trainingsroutine immer wieder neu kombinieren. Vergessen Sie nicht, dass Langeweile das Ende eines Trainingsprogramms bedeuten kann. Ihr Octane Fitness-Ellipsentrainer ist ein wahrer Crosstrainer – nutzen Sie also seine zahllosen Optionen! Gehen Sie vorwärts oder rückwärts, schnell oder langsam, trainieren Sie Ihren ganzen Körper oder lediglich den Ober- oder Unterkörper – es liegt an Ihnen. Sie können auch die Muscle Endurance aktivieren und dem Computer die Führung durch Ihre Trainingseinheit überlassen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!
ABKÜHLEN	Sie sollten Ihrem Körper vor dem eigentlichen Training nicht nur eine Aufwärmphase gönnen, sondern nach Abschluss des Workouts auch für ein ordentliches Abkühlen sorgen. Die Taste „Cooldown" macht dies einfach und effizient. Weitere Informationen über die benutzerdefinierte Abkühlung von Octane Fitness finden Sie auf Seite 3.
DEHNÜBUNGEN	Dehnübungen sind ein wichtiger Teil jeder Fitnessübung und dürfen nicht vernachlässigt werden. Korrektes Dehnen, am besten nach dem Training, wenn die Muskeln noch warm sind, ist der Flexibilität förderlich und kann das Verletzungsrisiko reduzieren. Gut gedehnte Muskeln, Sehnen und Bänder können das Trainieren und das anschließende Erholen viel angenehmer machen. Durch Dehnübungen lässt sich Stress abbauen. Sie werden die Vorteile eines ordnungsgemäß gedehnten Körpers den ganzen Tag über spüren. Das Wichtigste am Dehnen ist, dass es aus langsamen, kontrollierten Bewegungen besteht –also kein Herumspringen! Sie sollten Spannung verspüren, aber keine Schmerzen. Wenn Sie die Dehnung zu fühlen beginnen, verharren Sie 10-30 Sekunden lang in dieser Position. Atmen Sie tief, halten Sie die Position, entspannen Sie die Muskeln etwa fünf Sekunden lang, und nehmen Sie die Position anschließend noch einmal 20 Sekunden lang ein. Ordnungsgemäß durchgeführte Dehnübungen dauern 10-15 Minuten, aber ihr Nutzen hält den ganzen Tag an. Beachten Sie: • Langsam dehnen • Die Position 10-30 Sekunden lang halten • Beim Verspüren einer komfortablen Spannung – nicht von Schmerzen – Dehnung halten • Tief atmen

REINIGUNG UND WARTUNG

WARNUNG! Diese Maschine enthält bewegliche Teile. Beim Versuch, Probleme mit der Maschine zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vorgehen.

Ihr Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz von Octane Fitness wurde für stundenlange hohe Belastungen bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. Wischen Sie das Gerät nach einem anspruchsvollen Training einfach ab, um allen Schweiß zu entfernen und das Gerät sauber zu halten.


WARNING
Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use.
WARNUNG
Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch.
DEU
AVERTISSEMENT
Avant d'entamer un programme d'exercice, vueillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur.
FR-C
CAUTION
Moving parts. Keep children, pets, hands and feet clear during use.
VORSICHT
Bewegliche Teile. Kinder, Haustiere, Hände und Füße während des Gebrauches entfernt halten.
DEU
ATTENTION
Pièces mobiles. Gardez à l'écart les enfants, les animaux domestiques, les mains et les peids pendant l'utilisation.
FR-C
Konsoleseriennummer
(Entnehmen Sie die Konsolenrückseite zum Nachschauen)
OCTANE FITNESS, LLC
RoHS Compliant
S/N: R05680027943- 01
Grundgestell-Seriennummer

SERIENNUMMERN-NACHWEIS

Tipp: *Es ist empfehlenswert, die Seriennummern Ihres Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz von Octane Fitness in dieser Bedienungsanleitung zu notieren, sodass Sie einfach darauf zugreifen können, wenn Sie Serviceanfragen für Ihr Gerät haben.*

ACHTUNG: Alle Seriennummern beginnen mit einem Buchstaben.

Grundgestell-Seriennummer
(befindet sich am Rückstabilisator oder rechts am Sitzeinschub)

— — — — — — — — — — — — — — — —

Konsolen-Seriennummer
(befindet sich auf der Rückseite der Konsolenplatine; Sie müssen zunächst die Konsolenrückseite entnehmen)

— — — — — — — — — — — — — — — —

FEHLERBESEITIGUNG UND HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Probleme mit der Elektronik

Gerät lässt sich nicht einschalten	• Überprüfen Sie die Verbindung des Netzkabels vom Netzteil zur Wandsteckdose und vom Netzteil zur Maschine. • Schließen Sie eine Lampe oder ein Radiogerät an der Steckdose an, um zu überprüfen, ob Strom anliegt. Wenn die Steckdose von einem Lichtschalter gesteuert wird, schalten Sie diesen ein. • Wenn Sie bestätigt haben, dass an der Steckdose Strom anliegt, ist möglicherweise das Netzteil defekt. Wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Konsole zeigt einen Fehlercode an („Err")	• Ein Fehlercode verweist auf eine potenziell defekte oder unsachgemäß installierte Komponente des Ellipsen-/Crosstrainers mit Sitz. Wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Konsole blinkt ein/aus	• Überprüfen Sie die Netzkabelanschlüsse. Stellen Sie sicher, dass die Verbin dungen vom Netzteil zum Gerätegestell und zur Wandsteckdose sicher sind. • Ziehen Sie das Kabel von der Konsole ab und schließen Sie es wieder an (Sie müssen dafür die Konsolenrückseite entnehmen). Wenn Sie das Kabel wieder anschließen, stellen Sie für einen ordnungsgemäßen Anschluss sicher, dass das Verbindungsstück sichtbar oder hörbar einrastet. • Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
LED-Beleuchtungen sind immer an	• Drücken Sie Taste „Pause Löschen" und halten Sie sie fünf Sekunden lang gedrückt, um das Gerät in den Standby-Modus zu versetzen.
LED-Anzeige wird immer umgeschaltet	• Drücken Sie die Eingabe-Taste, um das Umschalten des LED-Bildschirms zu beenden.
Konsolen-LEDs leuchten nicht hell genug	• Rufen Sie das Benutzer-Setup auf, indem Sie die Tasten „Stufe" ▲/▼ drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „BRIT" im Matrixfenster angezeigt wird. • Drücken Sie die Taste „Eingabe", bis die LEDs in der gewünschten Helligkeit (1-8) leuchten. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „EXIT" im Matrixfenster angezeigt wird, und drücken Sie dann die Taste „Eingabe". • Wenn die Helligkeit auf „8" (die höchste Stufe) eingestellt ist und die LEDs dennoch schwach leuchten, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Konsole gibt bei Tastendruck keinen Signalton aus	• Rufen Sie das Benutzer-Setup auf, indem Sie die Tasten „Stufe" ▲/▼ drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „BEEP" im Matrixfenster angezeigt wird. • Drücken Sie die Eingabetaste, bis „On" angezeigt wird. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „EXIT" im Matrixfenster angezeigt wird, und drücken Sie dann die Taste „Eingabe". • Wenn „BEEP" auf „On" gesetzt ist und das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Konsole befindet sich im Pausenmodus und kann nicht aktiviert werden	• Möglicherweise befindet sich das Gerät im MOM-Modus. Drücken Sie die Tasten „Programm" ▲/– und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den MOM-Modus zu deaktivieren.

Widerstand scheint sich nicht zu ändern	• Erhöhen Sie die Widerstandsstufe auf 20 und treten Sie 30 Sekunden lang. Wenn Sie einen Unterschied bzgl. des Widerstands verspüren, funktioniert die Bremse ordnungsgemäß. • Sind alle Kabel ordnungsgemäß angeschlossen? Ziehen Sie das Konsolenkabel ab und stecken Sie es wieder ein (Sie müssen dafür die Konsolenrückseite entnehmen). Wenn Sie das Kabel wieder anschließen, stellen Sie für einen ordnungsgemäßen Anschluss sicher, dass das Verbindungsstück sichtbar oder hörbar einrastet. • Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Es wird „NO HR" angezeigt, wenn Sie herzfrequenzgesteuerte Programme durchlaufen *(xR6e oder xR6ce)*	• Sind die Herzfrequenzkabel ordnungsgemäß angeschlossen? Ziehen Sie die Herzfrequenzkabel auf der Konsolenrückseite und an der Herzfrequenzplatte auf der Sitzrückseite ab und stecken Sie sie wieder ein (Sie müssen dafür die Konsolenrückseite und Sitzlehnenabdeckung entnehmen). Wenn Sie die Kabel wieder anschließen, stellen Sie für einen ordnungsgemäßen Anschluss sicher, dass die Verbindungsstücke sichtbar oder hörbar einrasten.
Herzfrequenzanzeige scheint zu hoch oder zu niedrig zu sein oder es wird „NO HR" angezeigt, wenn Sie herzfrequenzgesteuerte Programme durchlaufen *(xR6e oder xR6ce)*	Herzfrequenzgesteuerte Programme setzen voraus, dass Sie einen kabellosen Sender tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktsensoren auf dem xR6ce festhalten. So überprüfen Sie, ob der kabellose Brustgurt vorschriftsmäßig funktioniert: • Achten Sie darauf, dass sich die Elektroden des kabellosen Brustgurts direkt auf Ihrer Haut befinden. Die Elektroden können Sie an der Rippung auf der Rückseite des Brustgurts erkennen. • Feuchten Sie die Elektroden mit ein wenig Wasser an, um so einen besseren Hautkontakt sicherzustellen. • Achten Sie darauf, dass das Octane Fitness-Logo vom Körper weg und die richtige Seite nach oben zeigt. • Achten Sie darauf, dass sich der Brustgurt unter Ihren Brustmuskeln befindet. Möglicherweise muss der Gurt etwas nachgestellt werden, damit eine ordnungsgemäße Messung stattfindet. • Achten Sie darauf, dass der Gurt eng anliegt, nicht aber so eng, dass dadurch Ihre Atmung beeinträchtigt wird. • Lassen Sie den Brustgurt von jemand anderem ausprobieren, um festzustellen, ob er/sie damit ebenfalls Schwierigkeiten hat. • Es ist möglich, dass ein anderes elektrisches Gerät Interferenzen verursacht (Beleuchtung, Fernseher, Stereoanlage, drahtloses Netzwerk, MP3-Player, Telefone usw.). Schalten Sie alle anderen Elektroprodukte aus und überprüfen Sie, ob das Problem damit behoben ist. • Fehlerhafte Batterie im Sender (Brustgurt) - ersetzen Sie die Batterie und testen Sie sie erneut. • Wenn „NO HR" nach wie vor auf der Konsole angezeigt wird, wenden Sie sich an Ihren örtlichen Fachhändler. So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf dem xR6ce ordnungsgemäß funktionieren: • Greifen Sie mit den Händen so um jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff, dass die Handinnenfläche und die Finger die Metallsensoren oben und unten an jedem Griff berühren. • Halten Sie die Kontaktsensoren gut fest; halten Sie die Hände ruhig und bewegen Sie sie nicht. • Bitten Sie eine andere Person, die Kontaktgriffe festzuhalten, um zu sehen, ob sie bei ihr funktionieren. • Wenn weiterhin „NO HR" angezeigt wird, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.

Bewegungsmanagement (MOM)-Modus kann nicht eingeschaltet werden *(xR6e oder xR6ce)*	• Überprüfen Sie, ob der MOM-Modus aktiviert ist. Rufen Sie das Benutzer-Setup auf, indem Sie die Tasten „Stufe" ▲/▼ drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „MOM" im Matrixfenster angezeigt wird. • Drücken Sie die Eingabetaste, bis „On" angezeigt wird. • Drücken Sie eine beliebige Taste ▲/▼, bis „EXIT" im Matrixfenster angezeigt wird, und drücken Sie dann die Taste „Eingabe". • Drücken Sie die Tasten „Programm" ▲/▼ und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den MOM-Modus zu aktivieren.

Mechanische Probleme

Bewegliche Griffstangen oder Pedale sind lose/wackeln in Seitenrichtung	• Die Schrauben, mit denen die beweglichen Griffstangen und die Pedale befestigt werden, müssen sehr fest angezogen sein (ca. 22 Nm). Informationen zur Lage und zum Festziehen dieser Schrauben finden Sie in der Montageanleitung. • Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.
Gerät wackelt und steht nicht stabil auf dem Boden	• Möglicherweise sind die verstellbaren Nivellierfüße an der Maschine nicht richtig eingestellt. Die beiden verstellbaren Nivellierfüße befinden sich am Rückstabilisator. Stellen Sie die Nivellierfüße anhand der Hinweise in der Montageanleitung richtig ein und verriegeln Sie sie. • Wenn die Maschine auf einer weichen Grundlage, z. B. einem Teppich, aufgestellt ist, sollten Sie den Erwerb einer stark belastbaren Fußbodenmatte in Erwägung ziehen, die Sie unter die Maschine legen können.
Neigungssperrstift lässt sich nur schwer in Position bringen.	• Möglicherweise ist der Neigungssperrmechanismus nicht korrekt ausgerichtet. Lockern Sie die beiden Schrauben an der Neigungssperrhalterung vorsichtig und stoßen Sie die Sitzlehne leicht nach vorne oder hinten, bis sich der Neigungssperrstift in der Mitte seiner Führung befindet. Ziehen Sie die Schrauben wieder fest.
Gerät verursacht ein Tick-/ Schlaggeräusch	• Wenden Sie sich zwecks Kundendienst an Ihren örtlichen Händler.

Allgemeine Fragen

Was ist eine Kalorie?	• Eine Kalorie ist eine Maßeinheit für Energie. Eine Kalorie entspricht der Energie, die erforderlich ist, um die Temperatur eines Gramms Wasser um 1 Grad Celsius zu erhöhen. Bei Ernährung und Sport wird der Begriff Kalorie oft fälschlicherweise für Kilokalorien verwendet, d. h. 1 Kalorie entspricht in diesem Fall 1000 Kalorien. Um 1 Pfund Körperfett zu verlieren (oder 7800 kcal pro kg), muss eine Differenz von 3500 kcal zwischen der durch die Nahrung aufgenommenen Energie und der verbrauchten Energie erzeugt werden.
Was entspricht einer Meile auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz?	• Auf den Ellipsen-/Crosstrainern mit Sitz der Serie xR6 von Octane entsprechen 400 Pedalumdrehungen etwa einer Meile (1,6 km) Fahrstrecke. Bei einer Tretgeschwindigkeit von 50 U/min legen Sie daher in etwa 8 Minuten 1 Meile zurück.

Bei Fragen oder um Unterstützung anzufordern, wenden Sie sich bitte an den Octane Fitness-Kundendienst unter der Telefonnummer 1.888.628.2634.

BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR VERBRAUCHER

xR6 Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz

HINWEIS: FÜR DEN GARANTIESCHUTZ AUSSERHALB DER VEREINIGTEN STAATEN UND KANADAS KÖNNEN ANDERE BEDINGUNGEN GELTEN. DER ABSCHNITT ZU REPARATUR UND WARTUNG AUF UNSERER WEBSITE UNTER *WWW.OCTANEFITNESS.COM* ENTHÄLT WEITERE LÄNDERSPEZIFISCHE GARANTIEINFORMATIONEN/-BESCHRÄNKUNGEN, DIE DIE BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN BESCHRÄNKTEN GARANTIE ÄNDERN ODER ERGÄNZEN KÖNNEN. BESUCHEN SIE DIESE WEBSITE, UM FESTZUSTELLEN, OB ES FÜR IHR LAND ANDERE ALS DIE HIER AUFGEFÜHRTEN, FÜR DIE USA UND KANADA GELTENDEN GARANTIEBEDINGUNGEN GIBT.

Durch Erwerb dieses Octane Fitness® Produkts erklären Sie sich mit diesen Bedingungen einverstanden.

Garantieregistrierung: Sie müssen Ihr Produkt bei Octane Fitness LLC („wir" oder „uns") registrieren. Sie können diese Registrierung durch Einsenden der beiliegenden Garantieregistrierungskarte oder auf unserer Website unter www.octanefitness.com vornehmen.

Deckungsumfang: Es wird gewährleistet, dass der Ellipsen-/Crosstrainer mit Sitz der Serie xR6 von Octane Fitness (das Produkt) frei von Material- oder Herstellungsfehlern ist.

Anspruchsberechtigte: Der ursprüngliche Besitzer des Produkts bzw. die Person, an die die Garantie gemäß dem Garantieübertragungsprogramm von Octane Fitness übertragen wurde.

Beschreibung einer übertragbaren Garantie: Octane Fitness ermöglicht Ihnen als ursprünglichem Besitzer, die Garantie für Ihr Produkt an eine Person Ihrer Wahl zu übertragen, die dieses Produkt käuflich erwirbt bzw. der es übergeben wird. Die Garantie wird durch Ausfüllen der Garantieübertragungskarte und Einsenden dieser Karte an Octane Fitness übertragen. Eine Garantieübertragungskarte ist in der Bedienungsanleitung enthalten und kann auch telefonisch unter +1-763-757-2662 vom Kundendienst angefordert werden. Die übertragbare Garantie gilt nicht für die Übertragung von einer kommerziellen Einrichtung oder an eine kommerzielle Einrichtung. Die Garantie kann nur einmal übertragen werden.

Garantiedauer: Octane Fitness bietet eine lebenslange Garantie auf den Rahmen des Produkts. Die Gewährleistung gilt für alle Teile für einen Zeitraum von fünf (5) Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Für Arbeitsleistungen gilt eine Garantie von einem (1) Jahr ab dem ursprünglichen Kaufdatum. **Für den Garantieschutz außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanadas können andere Bedingungen gelten. Weitere Informationen finden Sie auf www.octanefitness.com/warranty, sofern Sie nicht in den USA oder in Kanada wohnen.**

GARANTIEAUSSCHLUSS: DIESE GARANTIE STELLT IHR AUSSCHLIESSLICHES RECHTSMITTEL DAR. AUSSER ALS HIER VERMERKT GEBEN WIR KEINE ZUSAGEN ODER GARANTIEN ZU DEM PRODUKT AB UND SCHLIESSEN IM DURCH GESETZE ZUGELASSENEM UMFANG (EINSCHLIESSLICH DES MINNESOTA UNIFORM COMMERCIAL CODE, DES UNIFORM COMMERCIAL CODE DES STAATES, IN DEM SIE ANSÄSSIG SIND, DES IN ALLEN KANADISCHEN PROVINZEN UND TERRITORIEN GELTENDEN SALE OF GOODS ACT, ALLER ÄHNLICHEN BÜRGERLICHEN ODER HANDELSGESETZBÜCHER IHRES LANDES SOWIE ALLER NEUEREN FASSUNGEN DAVON) SÄMTLICHE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN BEZÜGLICH DES PRODUKTES AUS, EINSCHLIESSLICH OHNE EINSCHRÄNKUNG ALLE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN DER MARKTGÄNGIGEN QUALITÄT, EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, ZUFRIEDENSTELLENDER QUALITÄT UND/ODER ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER BESCHREIBUNG.

AUSNAHMEN / BESCHRÄNKUNGEN: In keinem Falls sind wir Ihnen oder einer Drittpartei gegenüber für konkrete, indirekte, beiläufig entstandene oder nachfolgende Schäden weder aufgrund von Vertragsrecht, Recht der unerlaubten Handlung noch einer anderen Anspruchsgrundlage haftbar. Sollte Ihnen ein Gericht den Anspruch auf Schadenersatz anstelle der hier aufgeführten Abhilfen zusprechen, ist unsere gesamte Haftbarkeit auf den tatsächlich von Ihnen für das Produkt gezahlten Kaufpreis begrenzt.

Im gesetzlich zulässigen Rahmen unterliegt diese Garantie dem materiell rechtlichen Gesetz und dem Schadensrecht des US-Staates Minnesota und ist ungeachtet möglicher Rechtskollisionen diesen gemäß auszulegen. **GEMÄSS PARAGRAPH 6 DES UN-KAUFRECHTS („KAUFRECHT") VON 1980 ERKLÄREN SICH DIE BETEILIGTEN PARTEIEN AUSDRÜCKLICH DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DIESES KAUFRECHT FÜR DIESEN VERTRAG UND DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEN PARTEIEN NICHT ANZUWENDEN IST.** Bei Streitfällen bezüglich dieser Garantie bzw. des Produktes gelten als Gerichtsstand die staatlichen bzw. bundesstaatlichen Gerichte in Hennepin County, Minnesota, USA. Zu jedem Zeitpunkt unterliegt die Beziehung zwischen den Parteien der englischen Version dieser Garantie, selbst wenn die Garantie in einer Übersetzung durch Dritte vorliegt.

Diese Garantie deckt keine normalen oder abhelfenden Wartungs- oder Reparaturmaßnahmen und keine Schäden oder Defekte, die durch Unfall, unsachgemäße Verwendung des Produkts, äußere Ursachen oder andere Umstände oder Ereignisse außerhalb unserer Kontrolle vollständig oder auch nur teilweise verursacht werden. Diese Garantie wird durch unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch, Aufstellen im Rahmen einer anderen Anwendung als für den Privatgebrauch und den Versuch, das Produkt durch einen nicht von Octane Fitness® beauftragten Reparatur- oder Wartungsdienst abändern oder reparieren zu lassen, null und nichtig.

Für alle im Rahmen dieser Garantie bereitgestellten Ersatzteile gilt eine Garantie für die Restdauer der ursprünglichen oben genannten Garantiezeit. Mit der oben genannten Ausnahme ist diese Garantie nicht auf Dritte übertragbar, und jeglicher Versuch einer Übertragung ist null und nichtig. Unsere Vertreiber, Verkäufer und/oder Handelsvertreter sind nicht dazu berechtigt, den Umfang dieser Garantie zu ändern oder zu erweitern, und jede versuchte oder angebliche Änderung oder Erweiterung ist null und nichtig. Produktstörungen, die auf den Gebrauch des Produkts durch Personen mit einem Gewicht von über 136 kg zurückzuführen sind, fallen nicht unter diesen Garantieschutz. **Diese Garantie erstreckt sich nicht auf für kommerzielle Anwendungen genutzte Produkte.** Gelegentlich werden Ersatzteile und elektronische Komponenten, die von Octane Fitness oder seinen Lieferanten überholt und in einen neuwertigen Zustand versetzt worden sind, als Ersatzteile bereitgestellt, womit die Bedingungen der Garantie als erfüllt gelten. Für alle unter der Garantie ersetzten Teile gilt eine Garantie für die Restdauer der ursprünglichen Garantiezeit.

Ihre Verantwortung: Bewahren Sie Ihren Kaufnachweis (z. B. die Verkaufsquittung eines Einzelhändlers) gut auf, bedienen und warten Sie das Produkt gemäß den Angaben in der Bedienungsanleitung, informieren Sie Ihren Einzelhändler oder unsere Kundendienstabteilung binnen 10 (zehn) Tagen nach seiner Entdeckung über jeden Defekt und senden Sie defekte Teile zum Ersatz oder, falls erforderlich, das ganze Produkt zur Reparatur ein. Octane Fitness repariert oder ersetzt das Gesamtprodukt nach eigenem Ermessen.

Bedienungsanleitung: Es ist VON GRÖSSTER WICHTIGKEIT, DASS DIESE ANLEITUNG VON ALLEN BENUTZERN GELESEN WIRD, bevor das Produkt in Betrieb genommen wird. Durch Nichtbeachtung einer der Gebrauchsbedingungen verliert diese Garantie möglicherweise ihre Gültigkeit.

Anforderung von Ersatzteilen und Kundendienstleistungen: Rufen Sie einfach den Händler an, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, oder die Kundendienstabteilung von Octane Fitness unter +1-763-757-2662, und teilen Sie uns Ihren Namen, Ihre Adresse sowie die Seriennummern des Produkts mit. **Jedes Produkt hat zwei Seriennummern**. Die Konsolenseriennummer befindet sich unten auf der Konsole. Die Grundgestell-Seriennummer befindet sich auf der Schienentrageplatte unter dem Netzkabelanschluss. **Bitte halten Sie bei Ihrem Anruf beide Seriennummern griffbereit.**

Maschinenlärminformations-Verordnung - 3. GPSGV, der höchste Schalldruckpegel beträgt 70 dB(A) oder weniger

GARANTIEAUSSCHLÜSSE UND -BESCHRÄNKUNGEN

Diese Garantie hat nur für den Originalbesitzer bzw. die Person Gültigkeit, an die die Garantie übertragen wurde. Diese Garantie ist ausdrücklich auf die Reparatur oder den Ersatz eines defekten Rahmens oder defekten Teiles beschränkt; dies ist der einzige von der Garantie gewährte Rechtsbehelf. Von dieser Garantie ausgenommen sind normaler Verschleiß, unsachgemäße Montage oder Wartung und der Einbau von Teilen oder Zubehör, das nicht ursprünglich für das verkaufte Produkt vorgesehen oder mit diesem kompatibel ist. Die Garantie bezieht sich nicht auf Schäden oder Defekte, die durch unbefugte Instandhaltungsarbeiten, Fehlgebrauch, Unfälle, Missbrauch, Korrosion, farbliche Veränderungen der Lackierung oder von Plastikteilen, Fahrlässigkeit oder den Gebrauch durch Personen mit einem Gewicht von über 136 kg verursacht wurden. Octane Fitness ist nicht für den Ersatz beiläufig entstandener oder von Folgeschäden verantwortlich. Gelegentlich können Ersatzteile und elektronische Komponenten, die von *Octane Fitness* oder seinen Lieferanten überholt und in einen „Wie neu"-Zustand versetzt wurden, als Garantieersatzteile bereitgestellt werden, womit die Bedingungen der Garantie als erfüllt gelten. Für alle Garantieersatzteile gilt eine Garantie für die Restdauer der ursprünglichen Garantiezeit.

Octane Fitness lehnt ausdrücklich alle anderen ausdrücklichen oder stillschweigenden Gewährleistungen ab, einschließlich, aber nicht beschränkt auf alle Gewährleistungen der Eignung zu einem bestimmten Zweck oder der marktgängigen Qualität. Diese Garantie gewährt Ihnen bestimmte Rechte, die sich je nach Rechtsprechung unterscheiden können.

NOTIZEN

Garantieübertragungskarte

Als dem ursprünglichen Besitzer ermöglicht Octane Fitness es Ihnen, die Garantie für Ihr Produkt an eine Person Ihrer Wahl zu übertragen, die dieses Produkt käuflich erwirbt bzw. der es übergeben wird.

Die Garantie wird durch Ausfüllen der Garantieübertragungskarte und Einsenden dieser Karte (unter Beifügung einer Kopie des ursprünglichen Kaufbelegs) an Octane Fitness übertragen. Bitte fertigen Sie zwei Kopien dieses Formulars und der Originalquittung an – eine für Ihre Unterlagen und eine für den neuen Besitzer.

Octane Fitness bietet eine lebenslange Garantie auf den Rahmen des Produkts. Die Garantie gilt für alle Teile für einen Zeitraum von drei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Für Arbeitsleistungen gilt eine Garantie von einem Jahr ab dem ursprünglichen Kaufdatum.

Dieses Formular sollte nur vom Originalbesitzer beim Verkauf oder der Übergabe des Produkts an einen neuen Besitzer verwendet werden.

Bitte trennen Sie das Formular unten ab und senden Sie es an:

Octane Fitness
9200 Wyoming Avenue North
Suite 380
Brooklyn Park, MN 55437, USA
Fax: 763-323-2064

Originalbesitzer

Name: _____

Adresse: _____

_____

Ort: _____

Bundesland/Kanton: _____ PLZ: _____

Land: _____

Neuer Besitzer

Name: _____

Adresse: _____

_____

Ort: _____

Bundesland/Kanton: _____ PLZ: _____

Land: _____

Händler: _____ Modell: _____

Grundgestell-Seriennummer __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Konsolenseriennummer __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Kaufdatum: _____

Unterschrift des Originalbesitzers: _____ Datum: _____

Unterschrift des neuen Besitzers: _____ Datum: _____

Kaufdatum: _____

Grundgestell-Seriennummer __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Konsolenseriennummer __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Geschäft: _____

Telefonnummer des Geschäfts: _____

Verkäufer(in): _____

N O T I Z E N

Sind Ihnen Ihr Training und Ihre Ergebnisse ausgesprochen wichtig?

Tauschen Sie Ihre Geschichte mit anderen Fitnessbegeisterten auf der Octane Fitness-Website aus.
Gehen Sie zu *www.octanefitness.com/testimonials*
Klicken Sie auf „Share My Story“ und
zeigen Sie der ganzen Welt, mit welcher Leidenschaft Sie Ihren Sport betreiben.

F U E L Y O U R L I F E ™

7601 Northland Drive North.
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428, USA
888.OCTANE4

www.octanefitness.com

© 2011 Octane Fitness, LLC. Alle Rechte vorbehalten. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, Now-Zone, Muscle Endurance, Chest Press und Leg Press sind eingetragene Marken von Octane Fitness. Jeder Gebrauch dieser Marken ohne die ausdrückliche schriftliche Einwilligung von Octane Fitness ist untersagt.

102684-002 REV B DEU

(102684-001 REV E)